

Achtsam durch den Stress

(1 Tag)

Wollen Sie gelassen und locker bleiben – auch in für Sie anstrengenden, stressigen Situationen? Sehnen Sie sich nach einer größeren Resilienz, einer psychischen Widerstandsfähigkeit?

Hier ist der erste Schritt in die richtige Richtung.

Auch Sie haben sicherlich mitbekommen, dass psychische Belastung und psychische Erkrankungen in den letzten Jahren stark zugenommen haben. Und es scheint nicht weniger zu werden.

Eine gute Nachricht ist: Sie können lernen zu verstehen, was in Ihrem Körper und Ihrem Geist vor sich geht und wie dies Einfluss auf Sie nimmt. Anschließend können Sie Methoden zur Stressbewältigung ausprobieren und sich die passenden raussuchen. Ihre Belastungen werden vielleicht nicht weniger, aber Ihren Umgang damit können Sie verändern.



Ziele und Inhalte des Seminars:

In diesem Seminar finden Sie eine schöne Mischung aus Theorie und Praxis.

Die Teilnehmer lernen „Stress“ zu verstehen und ihn zu bewerten. Die Ursachen für Belastungen werden analysiert und mögliche Veränderungen erarbeitet. Gleichzeitig kommen die Teilnehmer mit vielen Tools in Berührung, um gesund und entspannt zu bleiben – bei der Arbeit und im Privaten. Es werden verschiedene Entspannung- und Achtsamkeitsübungen durchgeführt, welche die Teilnehmer einfach zuhause nachmachen und in ihren Alltag integrieren können. Durch die Achtsamkeitsübungen können sich die Teilnehmer selbst besser kennenlernen und lernen sich ohne Bewertung zu „beobachten“.

Ziel des Seminars ist es die Ressourcen der Teilnehmer zu stärken und Handlungsoptionen in Bezug auf Stress zu erweitern.

Zielgruppe

Auszubildende, Mitarbeiter, Fach- und Führungskräfte aller Branchen und Hierarchieebenen

Wann? Wo? Wie viele ... ?

Kleine Gruppen von max. 12 Teilnehmern garantieren intensive, individuelle Lernerfahrungen.

Die Seminare finden nach Absprache entweder in unseren Räumlichkeiten in Hamburg oder bei Ihnen vor Ort statt.

Bei Fragen kommen Sie gerne auf uns zu. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit Ihnen.