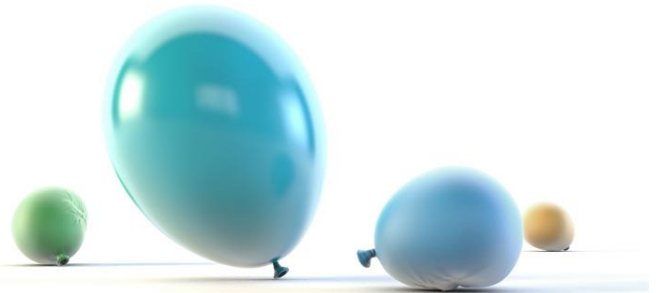


Achtsam durch den Stress (1 Tag)

Die psychische Belastung hat in den letzten Jahren stark zugenommen - im Beruflichen und im Privaten.

Die steigende Zahl der psychisch erkrankten Menschen bringt die Gesellschaft und die Unternehmen dazu einzugreifen.

Um Menschen psychisch belastbarer zu machen, müssen ihre Ressourcen gestärkt und ihre Handlungsoptionen erweitert werden.



Ziele und Inhalte des Seminars:

In diesem Seminar trifft Theorie auf 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

Mitarbeiter, Fach- und Führungskräfte aller Branchen und Hierarchieebenen, die an ihrem Gesundheitsverhalten etwas ändern wollen

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.

Kontakt

Für weitere Informationen wenden Sie sich gerne an Annika Karstens.

Email: annika@heykes-karstens.de

Telefon: 0160 93 17 59 93