

REGENERATION IM ALLTAG

INNERE RUHE FINDEN REVOLUTION GEGEN DAUERSTRESS



Die heutige schnelllebige Zeit stellt uns oft vor Herausforderungen, die es uns schwer machen, nach einem langen Tag wirklich abzuschalten. Kennen Sie das Gefühl, trotz Feierabend nicht wirklich zur Ruhe zu kommen?

Dieses Seminar beleuchtet die Auswirkungen von Stress und zeigt, wie er sich langfristig auf Körper und Geist auswirken kann. Doch keine Sorge: Mit wissenschaftlich belegten, effektiven Methoden lernen Sie, diese Symptome nicht nur zu lindern, sondern auch vorzubeugen.

Unser Ziel? Ihnen einen Toolkoffer an gut in den Alltag integrierbaren Übungen an die Hand zu geben, mit dem Sie Ihre innere Ruhe wiederfinden und stärken.

NUTZEN FÜR DAS UNTERNEHMEN

- Gesundheitsförderung: Mitarbeiter lernen, Stresssymptome aktiv zu managen, was langfristig zur Gesundheitsförderung und zur Vermeidung von Fehlern beiträgt.
- Stärkung des BGM: Das Seminar ist Bestandteil des betrieblichen Gesundheitsmanagement.
- Nachhaltige Verhaltensänderung: Die erlernten Übungen und Techniken sind leicht in den Alltag integrierbar und fördern dauerhafte Verhaltensänderungen.
- Burnout-Prävention

ZIELGRUPPE

Dieses Seminar richtet sich an Fach- und Führungskräfte aller Ebenen sowie an alle Mitarbeiter:innen, die ihre berufliche und persönliche Entwicklung durch wirkungsvolle und praxisorientierte Tools stärken und sicher gehen möchten, dass sich etwas verändert. Es bietet eine perfekte Gelegenheit für alle, die traditionelle Lernwege hinter sich lassen und mit Begeisterung lernen wollen.

INVESTITION

- € 1.499,00 pro Person zzgl. USt
im Preis enthalten:
vorkonfiguriertes Leih-VR-Headset
Versand und Rückversand
Onboarding und persönliche Betreuung
- € Tageshonorar für Unternehmen auf Anfrage

INHALTE:

Analyse der Auswirkungen von Alltagsstress auf Körper und Geist:

Welche Auswirkungen hat Stress auf uns im Allgemeinen und wie reagieren wir körperlich?

Mentale Stressverstärker und Symptome identifizieren:

Worauf reagieren wir gestresst und wie können wir diese Symptome in den Griff kriegen?

Mentalstrategien zur Stressreduzierung und aktiven Regeneration:

Tools, um kreisende Gedanken aktiv zu stoppen und wohltuende Denkmuster aufzubauen.

Praktische Übungen zur Förderung der inneren Ruhe:

Praktische und in ihrer Wirkung medizinisch und wissenschaftlich belegte Übungen, die sich leicht im Alltag integrieren lassen.

DIE TEILNEHMER:INNEN ERFAHREN...

- ... die Bedeutung von Selbstbeobachtung und -reflexion im Prozess der Erkennung und Modifikation von Stressverstärkern im eigenen Verhalten.
- ... Methoden, um Grübeln aktiv zu unterbrechen und ihren Geist auf konstruktive und beruhigende Gedanken umzulenken.
- ... wie sie dysfunktionale Denkmuster erkennen und durch effektive Mentalstrategien ersetzen können.
- ... praktische Techniken zur Förderung der inneren Ruhe, die wissenschaftlich belegt sind und sich nahtlos in den Alltag integrieren lassen.

