

Seminarangebot

In Balance



Die TeilnehmerInnen erhalten grundlegende Informationen über Stress, reflektieren ihre persönliche Situation und finden individuelle Lösungen und Handlungsstrategien für eine gesunde Lebens-Balance. Sie lernen verschiedene Entspannungstechniken kennen, die jederzeit – im Büro oder unterwegs – eingesetzt werden können. Sie entwickeln während des Seminars ihr persönliches Energie-Power-Konzept und Wege, wie sie dessen Umsetzung in den Alltag schaffen.

Nutzen

Die TeilnehmerInnen

- kennen ihre Energieräuber und Energiequellen,
- wissen um die Wichtigkeit einer gesunden Balance zwischen An- und Entspannung,
- kennen die Funktionsweise ihres Gehirns und sind sich ihres körpereigenen Belohnungssystems bewusst,
- sind sensibilisiert über die Frühwarnzeichen von Burnout,
- erkennen entsprechend verändertes Verhalten bei KollegInnen,
- wissen um die Wichtigkeit der Konzentration und die Gefahren von Ablenkung und Zerstreuung,
- sind sich ihrer Stärken, Werte und inneren Antreiber bewusst,
- sind reflektiert in Bezug auf ihre Emotionen und kennen ihre „Hot Spots“,
- haben wichtige Tipps für die körperliche Energie in Bezug auf Ernährung, Bewegung, Schlaf und Pausen erhalten.

Zielgruppe

Dieses Seminar wendet sich an alle MitarbeiterInnen im Unternehmen – vom Auszubildenden über die Produktion bis zum Vorstand.

Inhalte

- veränderte Arbeitswelt
- Wirkkräfte von außen und von innen
- Ursachen und Bedingungen für Stresssituationen, Was ist Stress? – Stresstheorie
- Anspannung & Entspannung im (Un-)Gleichgewicht
- Stressspirale – physische und psychische Auswirkungen – Burnout
- meine Lebensrollen, im Spannungsfeld des Lebensrades
- persönlicher Energie-Check-up, Ich und meine Zeit
- Lebens- und Arbeitsziele, meine inneren Antreiber

Abschluss & Zertifikate Teilnahmebescheinigung

Dauer: individuell 1-3 Tage