

Aktive Stressbewältigung durch „Minutentrainings“

Kurze Tipps mit starker Wirkung für Ihr Gesundheits- und Leistungsmanagement

In der Theorie wissen viele, wie sie mit Belastungen jeglicher Art umgehen sollten. Doch in der Praxis stoßen sie dann rasch an ihre Grenzen. Diese Veranstaltung wurde als Praxisseminar konzipiert und es werden hier Kurzübungen vorgestellt, die bei unterschiedlichsten Fragestellungen rasch und effizient zum Einsatz gebracht werden können, um die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit zu gewährleisten.

Als Ziel und im Mittelpunkt des Seminars stehen „kurze Tipps mit starker Wirkung“ für die aktive Stressbewältigung. Dazu wurden aus hunderten von Übungen und Techniken die besten und prägnantesten für Sie herausgefiltert. Diese „Minutentrainings“ sind ultrakurz und dadurch besonders leicht in den Tagesablauf integrierbar. Insgesamt optimieren Sie in nur einem Tag Ihre Fähigkeit, stressintensiven Situationen im Beruf souverän zu begegnen. Sie tun etwas für Ihr Gesundheits- und Leistungsmanagement und bleiben energiegeladener, kraftvoller und gesünder.

Inhalt:

- Aktivierungsübungen für den Tagesstart
- „Boxenstopp“-Tipps - Mini Tools für die aktive Kurzpause zwischendurch
- „High Noon“: Minutenfitness für die Mittagspause
- „UnderPressure!“ Tipps für den Stressnotfall
- „Abschalten und Umschalten“ nach der Arbeit – und wie es gelingt!
- Gut einschlafen und durchschlafen: Gesunder Schlaf als Kraftquelle

Zielgruppe:

Menschen (Mitarbeiter*innen aller Ebenen), die praxisnahe Lösungsansätze zu den Themen: Aktivieren – Leistung erhalten – Abschalten und Runter kommen – optimale Regeneration, suchen.

Methodik:

Dieser Workshop besteht aus einer gut dosierten Mischung, die sich aus theoretischem Input und praktischen Übungen/Tipps zusammensetzt. Alle Inhalte und Übungen basieren auf Fakten aus dem Bereich der Neuro-Medizin, der Psychologie und der Sportmedizin Unterrichtssprache Deutsch.

Dauer, Investition und Gruppengröße: auf Anfrage

Termin: auf Anfrage