



Gesunder Umgang mit den eigenen Ressourcen

Ziel:

Stress, Druck und Belastung sind subjektive, individuelle und tagesformabhängige Empfindungen. Was uns heute belastet, muss uns nicht morgen in derselben Weise treffen. Wodurch Druck ausgelöst wird und wie Körper und Geist mit der Belastung umgehen, ist individuell unterschiedlich. Die Teilnehmenden nähern sich dem Thema über geführte Einzelübungen zum individuellen Empfinden.

In diesem Gruppen-Coaching lernen die Teilnehmenden persönliche Blockaden kennen und entwickeln eigenständige Lösungsmöglichkeiten. Zum Abschluss werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie jede/r Einzelne das Thema für sich weiter bearbeiten bzw. vertiefen kann.

Zielgruppe:

Mitarbeitende aus allen Bereichen, die für sich selbst Handlungsoptionen zum Umgang mit belastenden Situationen erlernen möchten.

Inhalte:

- „Kopfkino“ – Wenn sich Gedanken im Kreis drehen
- Wo hört Herausforderung auf und fängt Stress an?
- Wie reagieren Körper und Geist?
- Stress als Automatismus
- Veränderte Wahrnehmung und Leistungsfähigkeit
- Persönliche Handlungsoptionen für einen entspannten Tagesablauf

Methoden: Kurzvortrag, Moderation, Praxisübungen unter Einbindung von Coachingelementen

Dauer: 1 Tag

Gruppengröße: max. 8 Personen