

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Dem Stress auf die Spur kommen

Agieren statt reagieren

Inhalte

In dem ersten Baustein des Kompaktangebotes, erarbeiten Sie ein persönliches Stressprofil. Nachdem Erkennen und Verstehen des Stressgeschehens, wird es in dem zweiten Teil um Ihre individuelle Stressbewältigung gehen.

Sie setzen sich aktiv mit stressverschärfenden und förderlichen Denkmustern auseinander und mit der Frage, wie eine allmähliche Veränderung stressverschärfender in förderliche Denkmuster gelingen kann. Sie erkennen, welchen Einfluss förderliche Gedanken und Einstellungen auf die Gesundheit haben können. Ziel ist es, eine achtsame Wahrnehmung und Reflexion stressverschärfender Denkmuster und Einstellungen zu entwickeln und im Alltag zu integrieren.

Die Fähigkeit, körperlich zu entspannen und gedanklich abzuschalten, stellt eine grundlegende Bewältigungsmöglichkeit gegenüber Belastungen dar.

In diesem Kompaktworkshop erhalten Sie wirkungsvolle Übungen, die Sie bei ihrem Alltagsstress schnell und gezielt einsetzen können und die eine nachweisliche stressreduzierende Wirkung haben.

Angebot

Kompaktangebot Workshop
min. 8 Teilnehmer pro Durchgang
max. 12 Teilnehmer pro Durchgang

Dozent

Susanne Heller
Psychologin, B.Sc.
Zertifizierte Stressmanagement Trainerin
Zertifizierte Entspannung Trainerin
Zertifizierte Salute! Trainerin, Mediatorin
Einsatzgebiet: Bremen und im Umkreis von 100km



Organisation

Halbtagesveranstaltung (3 Stunden im Block inkl. Pausen)

Gantagesveranstaltung (zwei mal drei Stunden inkl. Pau-sen)

Dauer: 180 Minuten

Flipchart

Raumgröße: 30m²

Besondere Hinweise:

Ein Reflexionstermin, um eine bessere Nachhaltigkeit in der Anwendung des Gelernten zu erzielen, ist selbstverständlich möglich.

