

Dem Stress mit Ruhe begegnen – einfach und unkompliziert

KURZBESCHREIBUNG

Ein aufs Maximum beschleunigtes Arbeitsleben, Termindruck, Arbeit im Homeoffice, andauernde Veränderungsprozesse, Zeitnot, Wochenenden voller Termine etc. - die beruflichen und privaten Lebensumstände verlangen von jedem und jeder Einzelnen ein hohes Maß an körperlicher und geistiger Fitness. Oft lassen sich äußere Bedingungen nicht ändern. Doch Sie können lernen, mit dem unvermeidlichen Stress besser umzugehen. Dabei sind Achtsamkeit und die Fähigkeit sich mit kurzen Entspannungs-Breaks schnell zu regenerieren entscheidende Schlüsselkompetenzen. Studien zeigen: Wer am Tag mehrmals kurze Entspannungspausen macht, ist im Beruf produktiver, kreativer und resilienter. Ihr Online-Training ist in drei Themenblöcke aufgeteilt. Ihr Zeitaufwand für jeden Themenblock, jedes Modul, liegt bei 60 Minuten.

HINWEIS

Bitte wählen Sie Ihren Termin für die Start Session. Diese findet mit 1 bis max. 4 Teilnehmenden statt. Die zwei danach folgenden Follow-Up Einzelsessions vereinbart der Trainer mit jedem Teilnehmer / jeder Teilnehmerin individuell.

Dieses Live Online Training beinhaltet drei Meetings à 60 Minuten und findet in Gesprächsform statt. Ergebnisse, wichtige Inputs werden im Handout festgehalten.

IHR NUTZEN

Einfach und unkompliziert lernen Sie im Einzeltraining, wie Sie sich auch in schwierigen Situationen erden und mit mehr Gelassenheit den täglichen Anforderungen begegnen können.

Die vermittelten Techniken basieren auf neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Hirnforschung und der Psychologie und lassen sich jederzeit im beruflichen Umfeld ausüben.

Mit der neuen Balance sind Sie positiver und kraftvoller aufgestellt und können auch in herausfordernden Situationen zielgerichtet, selbstbewusst und konzentriert handeln.

SCHWERPUNKT

Im Mittelpunkt stehen effektive Schnellentspannungstechniken, Mini-Meditationen für zwischendurch sowie achtsamkeitsorientierte Mentaltechniken. Zudem gibt es Impulse zu den Themen Stressbewältigung, Selbststeuerung, Optimismus und Resilienz.

ZIELGRUPPE

Mitarbeiter*innen und Führungskräfte

THEMEN

Start-Session:

- Stress und Stressmuster reflektieren
- Schnellentspannungstechniken und Mini-Meditationen für zwischendurch kennenlernen

1. Follow-up Live Session (Termin nach individueller Vereinbarung mit dem Trainer):

- Achtsamkeit als Basiskompetenz des "Inneren Coaches"
- Selbststeuerung
- Achtsamkeitstechniken kennenlernen

2. Follow-up Live Session (Termin nach individueller Vereinbarung mit dem Trainer):

- Optimismus als wichtiger Resilienz-Faktor
- Entwicklung einer nachhaltigen Regenerationsroutine
- Technische Anforderungen / Ablauf

LEHRMETHODEN

Schnellentspannungs- und Achtsamkeits- und Mini-Meditationsübungen wechseln sich ab mit kurzen interessanten Trainer-Inputs. Im Anschluss an das Einzeltraining erhalten die Teilnehmenden ein Handout mit den wichtigsten Übungen.

VORAUSSETZUNGEN

Es wird ein digitales Medium (Computer, Laptop, Tablet) mit Kamera und Mikrofon (idealerweise Headset) benötigt.

TERMINE

3 x 60 Minuten. 1. Termin gemeinsam mit max. 4 TN, Termin 2 und 3 als individuelle Einzelsessions

11.10.2022 (16:00 Uhr) bis

11.10.2022 (17:00 Uhr)

Webinar | Online

Preis: 525,- € p.P.

Seminarleitung: Johannes Lauterbach

15.02.2023 (16:00 Uhr) bis

15.02.2023 (17:00 Uhr)

Webinar | Online

Preis: 525,- € p.P.

Seminarleitung: Johannes Lauterbach

INHALTLICH VERANTWORTLICH

Bettina Winter

E-Mail: b.winter@ard-zdf-
medienakademie.de

Telefon: +49 911 9619-458

KUNDENSERVICE

Ute Sperling

E-Mail: kundenservice@ard-zdf-
medienakademie.de

Telefon: +49 911 9619-367

SEMINARNUMMER

44 106