

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.

HINWEIS

Bitte buchen Sie Ihren Termin für die erste Stunde. Diese findet als Gruppenformat mit 1 bis max. 5 Teilnehmenden statt.

Die danach folgenden 3 Follow-Up Einzelsessions vereinbart der Trainer mit jedem Teilnehmer / jeder Teilnehmerin individuell.

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

Stress und Stressmuster reflektieren

Schnellentspannungstechniken und Mini-Meditationen für zwischendurch kennenlernen

Achtsamkeit als Basiskompetenz des "Inneren Coaches"

Selbststeuerung

Achtsamkeitstechniken kennenlernen

Optimismus als wichtiger Resilienz-Faktor

Entwicklung einer nachhaltigen Regenerationsroutine

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.

TERMINE

2023: 3x 60 Minuten. Ab 2024: 4x 60 Minuten. Erster Termin (1 Std.) gemeinsam danach Einzelsessions

12.09.2024 (16:00 Uhr) bis

12.09.2024 (17:00 Uhr)

Webinar | Online

Preis: 690,- € 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