

Seminar ohne Übernachtung

Gesunde Stressbewältigung: Gelassen im Alltag

Stressmanagement | Resilienz | mentale Gesundheit | Interaktiver Workshop, der dich und dein Team mit Leichtigkeit und Humor gemeinsam auf eine...



Seminarbeschreibung

Die Welt dreht sich gefühlt immer schneller: Instant-Messenger übertragen binnen Sekunden Nachrichten von A nach B und wollen natürlich auch instant beantwortet werden. Push-Benachrichtigungen treiben uns durch die Welt der News. Wir hören Podcasts mit doppelter Geschwindigkeit, um möglichst „effizient“ Inhalte zu konsumieren. Und apropos effektiv: Passt nicht zwischen die beiden Termine am Nachmittag auch noch ein dritter? Erkennst du dich zufällig darin wieder und musst schmunzeln? Dann atme einmal gemeinsam mit mir tief ein - und wieder aus. Denn in unserer schnelllebigen Welt, in der tägliche Herausforderungen und Veränderungen an der Tagesordnung sind, ist es wichtiger denn je, gesunde Stressbewältigungsstrategien zu entwickeln und eigene Ressourcen zu stärken. Die Ereignisse...

Paket-Nummer: 0522905

| | | |
|--------------------|---|---|
| Region: | 📍 | Gesamt-Deutschland |
| Teilnehmer: | 👤 | 5 - 30 Teilnehmer |
| Verfügbarkeit: | 📅 | ganzjährig |
| Dauer: | 🕒 | 1 Tag |
| Mögliche Sprachen: | 🌐 | Deutsch, Englisch |
| Preis zzgl. MwSt: | 💰 | ab 1.950,00 € pauschal + Aufschlag p.P. |

Seminar ohne Übernachtung

Gesunde Stressbewältigung: Gelassen im Alltag

Stressmanagement | Resilienz | mentale Gesundheit | Interaktiver Workshop, der dich und dein Team mit Leichtigkeit und Humor gemeinsam auf eine...

Beschreibung

Mit Ihrem Team/Unternehmen gestalte ich einen interaktiven Workshop, bei dem die Teilnehmenden die Inhalte mitnehmen können, die für sie passend sind.

Thematisch orientiert sich der Workshop an drei Bereichen:

- **Fundament:** Werte, Bedürfnisse, Glaubenssätze, Ressourcen und Wahrnehmung sind Themen, die erste Auseinandersetzungen mit eigenen Mustern ermöglichen.
- **Verstehen:** Anhand von praktischen Modellen gehen wir tiefer in die Materie und versuchen, den eigenen Stress besser zu verstehen und das optimale Stress-Level zu reflektieren.
- **Transfer:** Welche Tools, Strategien und Techniken kann ich im Alltag anwenden, um Stress abzubauen und einen neuen Umgang damit zu finden, um mehr Gelassenheit und Leichtigkeit im Leben zu spüren?

Lernziele

Was nimmst du mit?

- Motivation und Inspiration
- Wissen zum Anwenden
- Tools zur Burnout-Prävention
- gestärkte Selbstreflexion
- Strahlwirkung und innere Ruhe
- Energie für Effizienz und Effektivität

Zielgruppe

Teams, Unternehmen, Auszubildende, Führungskräfte

Wichtige Hinweise

Individuelle Wünsche sind natürlich nach Absprache möglich.

Leistungen inkl.

- **Workbook**
Die Teilnehmenden erhalten ein Workbook zur individuellen Selbstreflexion und aktiven Mitarbeit.

Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0522905

