

Event ohne Übernachtung

Malen gegen Stress - Paint & Relax

Ein kreativer Ansatz zur Stressreduktion



UNSER MOBILES ATELIER AN DEINER WUNSCHLOCATION



WIR BRINGEN ALLE NOTIGEN MATERIALIEN MIT



DU BEGINN: ANKOMMEN UND ENTSPANNEN



EINLEITUNG INS KONZEPT ERHALTEN



Programm-Idee

Kunst gegen Stress? Ja genau! Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass kreative Aktivitäten (wie das Malen) uns helfen können, Stress signifikant abzubauen, das Wohlbefinden zu steigern und achtsamer zu werden. Wir zeigen deinem Team, wie man durch kreative Aktivitäten abschalten und die psychische Gesundheit stärken kann. Während unserer Inhouse-Workshops können die Teilnehmenden unter Anleitung der Kursleiter den Alltag hinter sich lassen, achtsam die eigene Kreativität entdecken und Übungen erlernen, die sie in ihren Alltag einfließen lassen können. Wir bieten unterschiedliche Workshops und Mal-Interventionen an, sodass unsere Workshops sowohl als einmalige Schulung, als auch als wiederholendes Kurskonzept angeboten werden können. Gerne erstellen wir ein individuell auf dein Team...

Paket-Nummer: 0524563

Region:	 Gesamt-Deutschland
Verfügbarkeit:	 ganzjährig
Teilnehmer:	 5 - 500 Teilnehmer
Dauer:	 2 Stunden
Mögliche Sprachen:	 Deutsch, Englisch, Spanisch, Russisch

Event ohne Übernachtung

Malen gegen Stress - Paint & Relax

Ein kreativer Ansatz zur Stressreduktion

Beschreibung

Stress ist in unserer heutigen Arbeitswelt allgegenwärtig und kann auf Dauer krank machen. Umso wichtiger sind wirkungsvolle Maßnahmen zur Stressprävention und -bewältigung.

Kreatives Gestalten wie Malen hat sich in zahlreichen Studien als wirksame Methode zur Stressreduktion erwiesen. Im kreativen Prozess können wir zur Ruhe kommen, den Alltag hinter uns lassen und unseren Gefühlen Ausdruck verleihen. Es konnte nachgewiesen werden, dass Malen das Stresshormon Cortisol senkt und Alpha-Wellen im Gehirn anregt, die einen entspannten Zustand signalisieren.

Wir wollen deinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zeigen, wie sie durch kreative Beschäftigung abschalten und Stress abbauen können. Neben einem individuell auf deine Gruppe zugeschnittenen Konzept bieten wir die folgenden Programme an:

Gesundheitstag:

Wir zeigen deinem Team, wie sie mit einfachen kreativen Übungen Stress abbauen, entspannen und zur Ruhe kommen können. Ergänzt euren Gesundheitstag durch unsere kreativen Workshops. An einem Tag könnten wir so bis zu 40 Mitarbeitende* in die Welt der kreativen Entspannungsmethoden entführen.

Ganztagesworkshop:

In einem Ganztagesworkshop hat Dein Team die Möglichkeit, Informationen zum Thema Stress und Stressmanagement zu erhalten sowie verschiedene kreative Techniken zur Stressbewältigung, Stressvermeidung und Stressreduktion erlernen. Wir setzen die Schwerpunkte im gemeinsamen Vorgespräch.

Mobiles Atelier:

Eine entspannende Afterwork-Routine zum Herunterfahren. Hierfür eröffnen wir, ganz nach euren Vorstellungen unser Atelier in euren Räumlichkeiten. So kann beispielsweise jeden Donnerstag ein Paint & Relax Workshop für bis zu 12* Teilnehmende stattfinden. Das Event kann auch während der Arbeitszeit angeboten werden.

Alle unsere Workshops beinhalten Meditationen, kreative Aktivitäten und Inhalte für die Umsetzung im Alltag.

* Workshops können auch parallel stattfinden, um größere Gruppen zu erreichen

Anbieter-Bewertungen

23 abgegebene Bewertungen	★★★★★	4.88 von 5 Sternen
Preis/Leistungsverhältnis:	★★★★★	4.61 von 5 Sternen
Vollständigkeit der Leistungen:	★★★★★	4.87 von 5 Sternen
Freundlichkeit des Personals:	★★★★★	5.00 von 5 Sternen
Zutreffen der Beschreibung:	★★★★★	5.00 von 5 Sternen
Erwartungen erfüllt?	★★★★★	4.87 von 5 Sternen
Persönliches Engagement:	★★★★★	4.96 von 5 Sternen

Wichtige Hinweise

Wir kommen an eure Wunschlocation.

Event ohne Übernachtung

Malen gegen Stress - Paint & Relax

Ein kreativer Ansatz zur Stressreduktion

Leistungen inkl.

- **Vorbesprechung und Planung des Workshops**
Wir gehen auf eure individuellen Wünsche ein und stricken ein passendes kreatives Programm
- **Betreuung der Teilnehmenden durch unsere Kursleiter**
Unsere Kursleiter sind vor Ort, leiten die Gruppe an und unterstützen bei der Umsetzung. Es handelt sich um geschultes Personal (Künstler mit fachspezifischen Kenntnissen, mind. Meditaionstrainer)
- **Ergebnisse zum Mitnehmen**
Ob Mandala Design, eine meditative Zeichnung oder ein symbolisches Gemälde auf Leinwand - die Ergebnisse des Workshops erinnern nachhaltig an die vermittelten Inhalte und Methoden.
- **Material mit Methoden und Tipps zum Nachmachen**
Man braucht nicht viel, um auch im Alltag kreativ zu werden und abzuschalten. Wir statten euch mit Informationsmaterial, Übungen und Aufgaben, die ihr im Alltag implementieren könnt.
- **Auf- & Abbau des mobilen Ateliers**
Vor dem Workshop richten wir alles ein und erschaffen eine angenehme Atmosphäre. Nach dem Workshop bauen wir selbstverständlich ab.
- **Alle notwendigen Materialien, Werkzeuge sowie Oberflächen- und Kleiderschutz**
Wir bringen Malgründe, Stifte, Farben und alle weiteren notwendigen Malwerkzeuge mit.

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

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0524563

