

Fuß vom Gas!-

Ein De-Stress-Programm für eine ausgeglichene Energiebilanz und mehr Stressresistenz



***Lasst uns
leuchten!***

*Wissenschaftlich
fundierte Impulse
zur Steigerung
von Leistung und
Gesundheit*

High Speed: höher, schneller, weiter, Gas geben! Das ist das Tempo, von dem jeder heutzutage getrieben wird. Bei der Geschwindigkeit bleibt vieles auf der Strecke, selbst die schönen Dinge werden stressvoll erlebt. Spätestens jetzt heißt es: Fuß vom Gas! Mal langsam machen, wieder positiv erleben und handeln können.

In diesem Seminar geht um die Wiederentdeckung der eigenen Ressourcen und Kräfte. Das Wahrnehmen mit allen Sinnen und Genießen der (oft) kleinen Dinge, die unser Lebens bereichern, wird wieder in den Fokus gerückt. Auf Basis des Genusstrainings (nach Koppenhöfer)

lernen Sie, wie Sie ihre Stressresistenz auf- und ausbauen. Sie werden Sie in die Lage versetzt, besser selbst zu erkennen, was für Sie angenehm ist, entspannend wirkt und einen positiven Effekt auf Körper und Geist hat. Dieser Workshop kann eine Basis für eine bessere Alltagsbewältigung sein und Stressproblematiken lindern - für mehr Lebensqualität und persönliche Zufriedenheit.

Inhalte

- Theoretische Grundlagen zum Thema Stress und Genuss
- Praktische Übungen
- De-Stress persönlich und beruflich
- Transfer in den eigenen (Arbeits-) Alltag

Ihr Nutzen

- Sie gewinnen Kenntnisse, um Stress aktiv entgegen zu wirken
- Sie beugen vor durch die Aktivierung ihrer persönlichen Ressourcen
- Sie gewinnen an Lebens- und Arbeitsqualität
- Sie leben bewusster und stressfreier

Methoden

Gruppencoaching auf der Basis systemischer Methoden

Methoden-Mix mit Gruppen- und Einzelübungen

- "machen" und nicht nur zuhören
- gemeinsam Resultateerzielen, ohne diktierte Fast-Food-Lösungen
- mit allen Sinnen in einer positiven Lernumgebung lernen.

Zielgruppe

- Freiberufler
- Einzelunternehmer
- Kleinunternehmer
- Führungskräfte
- Personalverantwortliche
- Menschen, die einfach mal etwas für sich tun möchten