



# Abschalten nach der Arbeit

## Entspannt in den Feierabend

### Zielgruppe

---

Mitarbeitende und Führungskräfte aller Ebenen

### Essenz

---

Die Teilnehmer erfahren und lernen in diesem Seminar Möglichkeiten und Strategien der effektiven Regeneration (oder Selbstfürsorge) kennen, um nach der Arbeit gut oder noch besser abschalten und sich erholen zu können. Dies ist besonders wichtig, so dass die Herausforderungen des Lebens und des Arbeitsalltag mit Freude und innerer Gelassenheit bewältigt (angegangen) werden können.

### Methodik

---

Trainer-Input, Einzel- und Gruppenübungen, Impulsvorträge, Austausch im Plenum, Reflexionsübungen

### Umfang

---

120 Minuten

### Inhalt

---

- Im Flow statt im Stress
- Große und kleine Time outs
- Magic Words
- Entspannungsübungen
- Bewusstes Selbstmanagement