

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