Stress lass nach!

Aktivierende und erholsame Pausen für Körper, Geist und Seele

Zielgruppe

Mitarbeitende und Führungskräfte aller Ebenen

Teilnehmende

Mitarbeitende aller Ebenen

Essenz

Embodiment, die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche, wird wissenschaftlich erforscht und in vielen Bereichen genutzt.
Ausgewählte Übungen fördern einen Transfer zwischen dem Nervensystem und dem Körper und lassen Neurotransmitter entstehen, die das Gehirn stabilisieren. Diese stärken Emotionen und Lebenseinstellung, so dass das Leben Freude macht und Arbeitsfrust sowie Erschöpfung keine Chance haben.
Durch einfache und fast überall anwendbare körperliche Übungen erfahren die Teilnehmer, wie sie sich in kurzer Zeit regenerieren und stärken können. Dies geschieht über Körpercodes, die Affekte regulieren und dabei unterstützen, die ruhige Mitte zu finden bzw. wiederzufinden.

Methodik

Trainer-Input mit Diskussion, Einzel-, Partner-, Gruppenübungen, Eigenreflexion, Bearbeitung von Beispielen aus dem Umfeld der Teilnehmenden

Module

120 Minuten

Seminarinhalt

- Widerstandskraft und gute Laune stärken
- Selbstwirksamkeit üben und ausbauen
- Stabilisierende Körpercodes kennenlernen und üben
- Sich selber in die natürliche Balance bringen
- Mentales Work-out als Vorsorge gegen Stress und Krisen