



Entschleunigungs-Coaching - Stressmanagement-, Resilienz und Regenerationstraining

Wir arbeiten schnell, essen schnell, schlafen schnell. Als ob irgendwer ein Startsignal gegeben hat, hetzen wir täglich los. Viele Menschen sind nicht mehr in der Lage abzuschalten. Auch in belastungsärmeren Phasen können sie nicht durchatmen und neue Kraft schöpfen. Keine gesunde Basis für eine erfolgreiche Arbeit. Nur wenn wir uns Pausen zum Regenerieren gönnen, können Körper und Geist auf Dauer Höchstleistungen bringen. Erfolgreiche Sportler achten deshalb auf eine gesunde Balance zwischen Anspannung und Entspannung.

Mit einfachen Techniken können wir unseren Akku jederzeit aufladen und unsere Arbeits- und Lebensqualität verbessern. Zudem unterstützt eine geschulte Selbstwahrnehmung souveräner mit beruflichen Herausforderungen und psychischen Drucksituationen umzugehen. Emotionale Intelligenz ist die Fähigkeit, die eigenen Gefühle und Gedanken sowie die Gefühle und Emotionen anderer zu beobachten, zu unterscheiden und dadurch eine größere Kraft und Flexibilität im Handeln zu erlangen.

Der Workshop richtet sich an Menschen, die in ihrem Beruf häufig mit stressigen Situationen konfrontiert werden und lernen möchten, effektiv und schnell zu entspannen sowie Stressoren rechtzeitig zu erkennen. Die vermittelten Kurzentspannungs-, Meditations- und MBSR-Achtsamkeitstechniken basieren auf neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Hirnforschung und der Psychologie. Die vielen praktischen Übungen sind ein guter Zugang zu Selbstführung und Gesunderhaltung.

Inhalt:

- die eigene Situation reflektieren – Stressreaktionen, Stressfaktoren und Stressrisiken erkennen
- stressreduzierende Akzeptanz- und Defusionstechniken aus ACT kennenlernen
- einfach umsetzbare Kurz-Entspannungstechniken für den beruflichen Alltag ausprobieren
- verschiedene (Kurz-)Meditationsformen kennenlernen
- Achtsamkeits- und Selbstführungstechniken kennenlernen
- Werte, Ziele und Visionen definieren
- effektive Stimmenspannungsübungen für Voice Worker kennenlernen

Ziele:

- mit der persönlichen Stresssituation bewusst umgehen lernen
- Selbstführung und Selbstmotivation (auch in stressigen Situationen)
- Denk- und Handlungsmuster analysieren und ggf. verändern
- Aktivierung von (Gesundheits-)Ressourcen - Gleichgewicht zwischen Belastung und Entlastung herstellen
- eine eigene Regenerationsroutine entwickeln
- Haltbarkeit der veränderten Gesundheitsorientierung sichern
- Achtsamkeit als Basiskompetenz des „inneren Coaches“ stärken
- Verbesserung der Arbeits- und Lebensqualität

Methodik:

Interessante theoretische Inputs wechseln mit Einzel- und Gruppenarbeit sowie Kurzentspannungs- und Meditationsübungen. Die Teilnehmenden haben in speziellen Formaten die Gelegenheit zu Selbstreflexion und Austausch.

Voraussetzungen:

6 - 12 Teilnehmer

Termine:

22/08/2018

21/09/2018

Dauer:

1 Tag

Kosten:

985,00 €

Kosten Hinweis:

Die Seminargebühren werden pro Person zzgl. MwSt.. berechnet. Pausengetränke und schulungsbegleitende Unterlagen sind in den Seminargebühren enthalten. Firmenseminare auf Anfrage.

Ansprechpartner:

Angela Görwitz +49 (30) 700 150 53-0

Veranstaltungsort:

YellowPark TrainingsAkademie Uhlandstraße 165 - 166
D-10719 Berlin - Charlottenburg