

Workshop: "MENTALE STRESSKOMPETENZ"



ZIELGRUPPE:

Für Unternehmen, die in die Gesundheit und Belastbarkeit ihrer Mitarbeitenden investieren möchten.

KURZBESCHREIBUNG:

Stresskompetenz ist die Fähigkeit, Stresssituationen und -reaktionen mithilfe mentaler Prozesse zu bewältigen. Dieser Workshop bietet eine strukturierte Möglichkeit, die eigene Stresskompetenz zu reflektieren und zu stärken, um langfristig die persönliche Resilienz der Mitarbeitenden zu fördern.

Dauer: 3h, pro Modul ca. 60 Minuten

Kosten: 900€ netto

INHALTE - MODULE IM ÜBERBLICK

Die Module orientieren sich stets an dem unternehmensinternen Bedarf. Im Rahmen eines einstündigen (Vor-)Gesprächs werden die Handlungsfelder ermittelt, hieraus leitet sich die individuelle Konzeption ab. Nachfolgend ein Beispiel wie ein Workshop zum Thema „Stresskompetenz“ aufgebaut sein kann:

1. STRESSANATOMIE

- Theoretischer Teil: Vortrag über die Entstehung von Stress und seine Auswirkungen auf den Körper.
- Praktischer Teil: Übungen zur Körperkommunikation und Körperreise.

2. STRESSVERSTÄRKER & DENKMUSTER

- Theoretischer Teil: Erkennen von persönlichen Stressverstärkern (z.B. Kontrollstreben, Perfektionismus).
- Praktischer Teil: Atemübungen und Meditation zum Thema „Loslassen“.

3. REGENERATIVE STRESSKOMPETENZ

- Theoretischer Teil: Vortrag über die Regenerative Stresskompetenz, Gestaltung aktiver Erholung, sowie Bewegung im Alltag und Einführung in das Waldbewusstsein.
- Praktischer Teil: Regenerative Yogaeinheit.