

## 4 Monate der MENTALEN GESUNDHEIT!



### ZIELSETZUNG:

Kompetenter Umgang mit Stresssituationen!

Nicht alle – äußeren oder inneren – Stressfaktoren können (oder sollen) vermieden werden. Es ist daher unvermeidlich, dass Stressreaktionen immer wieder auftreten. Hier geht es darum, körperliche und psychische Erregung zu dämpfen und abzubauen sowie langfristig die eigene Belastbarkeit zu erhalten.

### 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.

### ABLAUF:

1. Monat - 3 Module im Workshopcharakter je 60-75 Minuten (via Teams)
2. Monat - wöchentliches Impulsvideo (30Min) mit einem kurzen Themenvortrag und Übungen für den Alltag
3. Monat - 14-tägiges Impulsvideo mit einem kurzen Themenvortrag und Übungen
4. Monat - 1 finales Impulsvideo mit einem umfassenden Themenvortrag und Übungen für den Alltag und einem Abschlussworkshop zur Zusammenführung der Inhalte und Reflexion am Ende des 4. Monats

### KOSTEN:

3.200€ netto inkl. Handouts

### DIE BEGLEITUNG ZUR STRESSKOMPETENZ: HILFE ZUR SELBSTHILFE

Dieses Programm ist darauf ausgerichtet, Menschen nachhaltig zu befähigen, Stresssituationen eigenständig und kompetent zu bewältigen. Es dient als Hilfe zur Selbsthilfe, indem es die tiefere Einblicke in die Wechselwirkungen von Körper, Geist und Verstand vermittelt. Ziel ist es, die inneren Prozesse besser zu verstehen und gezielt darauf einwirken zu können.

- Monat 1: Intensive Betreuung und strukturierte Einführung. Hier legen wir gemeinsam den Grundstein für ein fundiertes Verständnis und erste praktische Ansätze, die sofort angewendet werden können.
- Monat 2: Stärkung der Eigenverantwortung. Durch Impulse und Übungen lernen die Teilnehmenden, auf Ihre Ressourcen zuzugreifen, wann immer Sie Regeneration und Entlastung benötigen.
- Monat 3: Vertiefung und Eigenständigkeit. Mit einem klaren Fokus auf Nachhaltigkeit erweitern wir Fähigkeiten, Stresskompetenz langfristig in den Alltag zu integrieren.
- Monat 4: Eine abschließende Reflexion und Abschlussrunde. Wir bündeln das Gelernte, feiern die Fortschritte und setzen gemeinsam Impulse für die Zukunft.

Dieses Programm ist mehr als nur ein Workshop – es ist eine Begleitung für den (Arbeits-) Alltag. Es ermöglicht, Schritt für Schritt mehr Balance in das Leben der Teilnehmenden zu bringen, sodass sie langfristig gestärkt und resilient durchs Leben gehen können.

### INHALTE - MODULE DES 1. MONATS 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

## WORKINSIDE

Erholung, sowie Bewegung im Alltag und Einführung in das Waldbewusstsein.

- Praktischer Teil: Regenerative Yogaeinheit.

### ZUSAMMENFASSUNG DER THEMEN UND ÜBUNGEN (MONAT 2-4)

#### Monat 2 – Fokussierung und Eigenverantwortung

- Themen der Impulsvorträge:
  - Einführung in die 7 Säulen der Resilienz: Strategien zur Stärkung von Belastbarkeit und Anpassungsfähigkeit.
  - Atmung und Nervensystem: Die Rolle des zentralen Nervensystems und des Parasympathikus bei Stressbewältigung.
  - Achtsamkeit und Meditation: Grundlagen und Techniken zur mentalen Entspannung.
- Übungen für den Alltag:
  - Atemübungen zur Aktivierung des Parasympathikus.
  - Einführung in Achtsamkeitsrituale und einfache Meditationsübungen.

#### Monat 3 – Vertiefung und individuelle Praxis

- Themen der Impulsvorträge:
  - Reize und Sinnesorgane: Wie äußere Reize verarbeitet werden und welchen Einfluss sie auf unser Wohlbefinden haben.
  - Stresshormone und Cortisol: Die biologische Grundlage von Stress und wie wir unsere Hormone positiv beeinflussen können.
  - Glaubenssätze erkennen: Der Einfluss von Überzeugungen auf Stress und Resilienz.
- Übungen für den Alltag:
  - Sinneswahrnehmungsübungen zur bewussten Achtsamkeit.
  - Reflexion und Arbeit mit Glaubenssätzen zur Stressreduktion.
  - Körperliche Aktivierung und Entspannungsübungen zur Cortisolregulation.

#### Monat 4 – Reflexion und langfristige Integration

- Themen der Impulsvorträge:
  - Waldbaden und Naturerfahrungen: Die regenerative Wirkung von Natur auf Geist und Körper.
  - Gesundheitsförderung: Praktische Tipps für berufliche und private Balance.
  - Zusammenführung der Resilienzfaktoren: Langfristige Strategien zur Integration aller Bausteine.
- Übungen für den Alltag:
  - Waldbewusstsein und Naturmeditation.
  - Erstellung eines persönlichen Gesundheits- und Resilienzplans.
  - Gruppenaustausch und Reflexion im Abschlussworkshop.

### BESONDERHEITEN DES PROGRAMMS

- Individuelle Konzeption: Anpassung an die Bedürfnisse der Teilnehmenden und Organisation.
- Praktische Relevanz: Alltagstaugliche Übungen und Tipps zur direkten Umsetzung.
- Flexibilität: Durchführung online via Microsoft Teams.