

Express-Stressbewältigung im Arbeitsalltag

Effektive Techniken für schnelle Entspannung und neue Energie

Wer kennt das nicht, Sie starten frisch in den Tag, sind voller Energie, aber spätestens nach dem Mittagessen brauchen Sie zwei Tassen Kaffee, um sich einigermaßen wach zu fühlen. Und dann sind da noch die Nackenverspannungen vom langen Sitzen am Computer ...

Es geht auch anders. Mit effektiven Energietechniken, wenn man sich müde fühlt und kleinen Entspannungsübungen, wenn Sie zwischendurch im Büro mal abschalten wollen. So bekommen Sie Ihr körperliches und geistiges Energiemanagement einfach selbst in den Griff!

In diesem halbtägigen Seminar lernen Sie kurze effektive Selbsthilfetechniken, mit denen Sie sich gezielt im Büro und anderswo entspannen oder Frische und Konzentration wieder gewinnen können.

Inhalte und Ablauf:

- Reflexion zu individuellen Stressauslösern und Stressbewältigungsstrategien
- Präsentation:
"Was ist Stress? - Stressmechanismus, Stressoren, Stressreaktion, Stressbewältigung"

Kleine Pause

- Praktisches Üben effektiver Energie- und Entspannungstechniken

Dauer:

- 4 Stunden

Methoden:

- Moderation, Impulsvortrag, praktische Einzel- und Gruppenübungen

Teilnehmerzahl:

- Maximal 12 Teilnehmer