

Abschalten nach der Arbeit

Entspannt in den Feierabend

PROFIL Mitarbeitende und Führungskräfte aller Ebenen...

ESSENZ Die Teilnehmer erfahren und lernen in diesem Seminar Möglichkeiten und Strategien der effektiven Regeneration (oder Selbstfürsorge) kennen, um nach der Arbeit gut oder noch besser abschalten und sich erholen zu können. Dies ist besonders wichtig, so dass die Herausforderungen des Lebens und des Arbeitsalltag mit Freude und innerer Gelassenheit bewältigt (angegangen) werden können.

METHODIK Trainer-Input, Einzel-und Gruppenübungen, Impulsvorträge, Austausch im Plenum, Reflexionsübungen

DAUER 2 Stunden

TERMINE | ORT Termin und Ort bzw. Online-Portal nach Absprache

INHALTE

- Im Flow statt im Stress
- Große und kleine Time outs
- Magic Words
- Entspannungsübungen
- Bewusstes Selbstmanagement Übertitel