

Seminar-Nr. 40030

Feierabend oder: Die Kunst abzuschalten

Ein aktives Praxistraining zum Erlernen effektiver Regeneration

Termin

08.05.2023 - 09.05.2023 , 14 Stunden

08.05.2023 von 09:30 bis 17:00 Uhr,

09.05.2023 von 08:30 bis 17:00 Uhr

Zielgruppe

Alle Interessierten, die Belastungen des Arbeitsalltags nicht mit nach Hause nehmen möchten.

Inhalte

1. Bewusstheit als Basiskompetenz: Die innere Beobachterin/den inneren Beobachter aktivieren
2. Energetischer Selbstschutz: Wahre Stärke kommt von innen
3. Der stärkende Dreiklang: Selbstwirksamkeit - Selbstvertrauen - Selbstfürsorge
4. Von roten Knöpfen, wunden Punkten und Palmentreibern: Was unseren Stressmodus anschaltet
5. Regeneration für Körper, Geist und Seele - Warum alle drei Instanzen Beachtung brauchen
6. Freiraum schaffen: Techniken, um die Arbeit nicht mit nach Hause zu nehmen
7. Wohltuenden Abstand gewinnen: Der bewusste-Cool-Down
8. Meine persönliche Strategie: Ein Plan für effektive Erholung

Ziele und Methoden

Der neueste Gesundheitsreport zeigt: In den letzten zehn Jahren sind die Fehlzeiten um mehr als ein Drittel gestiegen. Ein interessantes Ergebnis ist, dass der zunehmende Stress nicht nur an der Arbeitsverdichtung liegt, sondern häufig auch an der empfundenen inneren Belastung, die Arbeitnehmer mit nach Hause nehmen. Abschalten können, Arbeitssorgen nicht mit nach Hause zu nehmen, wirklich "Feierabend zu machen", fällt vielen zunehmend schwer. Dabei brauchen wir zur gesunden Regeneration von Körper, Geist und Seele, genau diese Fähigkeit des Abschaltens. Die gute Nachricht lautet: Genauso, wie Sie Erfolge im Körpertraining erzielen können, können Sie auch Ihren inneren "Abschalt- und Gelassenheitsmuskel" stetig und systematisch stärken. So können belastende Situationen in Ihrem Alltag ab heute zu einer willkommenen Übungsmöglichkeit für einen guten inneren Abstand und Selbstschutz werden. Dies erlernen Sie in diesem praxisorientierten Seminar.

Methoden: Kurzvorträge, Kleingruppenarbeit, praktische Übungen, situatives Training, Bearbeitung von Fallbeispielen aus der Praxis.

Zusätzliche Hinweise

Iso-Matte und Decke - oder zwei Decken - für Entspannungsübungen sind mitzubringen.

Referent/-in

Kirsten Jule Lawall, Dipl.-Psych., Profitraining

Ort

Vitalia Seehotel

Bad Segeberg