
Vertiefungsseminar zum Stressmanagement für Mitarbeiter

Frei nach Erich Kästner: „Es gibt nichts Gutes – außer man tut es“ sind Sie zum Vertiefungsseminar für Stressmanagement eingeladen. Voraussetzung ist die Teilnahme im Basis Seminar. Bitte bringen Sie Ihre alten Unterlagen aus dem ersten Seminar mit! Wir wollen schauen, was schon alles gelungen ist und wo noch Blockaden und Herausforderungen für mehr Arbeitsfreude und Zufriedenheit liegen. Denn neue Wege entstehen, wenn man sie geht.

Mit vertiefenden Themen zur Gesundheitsförderung werden wir mit Schwung in kreativer Gruppenarbeit Ihre Arbeitsfähigkeit stärken und Sie auf dem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden begleiten.

Inhalte

- Review in Zwiegespräch: Welche Fortschritte gibt es in meiner Lebensbalance? Was habe ich in meinem Arbeitsverhalten verändert?
- Vertiefende Expertengruppen zu den Themen Ernährung, Bewegung und Zeitmanagement anhand von aktuellen Fachinformationen
- Rollenanalyse: Welche Rollen sind Energiefresser, was davon kann ich reduzieren?
- Vertiefende Übungen der Achtsamkeit zu Innehalten und Wohlbefinden
- Abschied von der Selbstüberforderung: Gesundheitsgefährdende Werte und Vorbilder auf dem Prüfstand – Was stärkt mich heute?
- Innere Veränderungsprozesse durch gesunde Werte initiieren
- Der Lebenszyklus: Welche beruflichen und privaten Herausforderungen kommen auf mich zu? Da wo die Angst ist, geht 's lang!

Methoden

- Einzel- und Kleingruppenarbeit, Expertengruppen zu einem Fachthema, Textlektüre, Achtsamkeitsübungen

Zielgruppe

- Inhaltliche Voraussetzung: Die Work-Life-Balance-Übung und die Antreiber Analyse mit den vertiefenden Übungen aus dem Basis-Seminar