

Das Mindset für einen guten Tag

Herausforderungen im Berufsalltag gesund und gelassen meistern

Die Anforderungen der neuen Arbeitswelt sind vielfältig.

Die Veränderungen im privaten und Arbeitsalltag sind nicht nur durch die Pandemie gewachsen:

Herausforderungen im Home-Office, häufige Videokonferenzen, weniger direkter zwischenmenschlicher Austausch, ständige Erreichbarkeit, hybrides Arbeiten, Spagat zwischen Kinderbetreuung und Arbeitsanforderungen. Die Abgrenzbarkeit zwischen Berufs- und Privatleben fällt manchem dabei schwer. All das bedeutet für viele Menschen eine starke Belastung und Stress. Die körperlichen, aber auch die psychischen Folgen werden inzwischen immer deutlicher sichtbar. Also: Was ist erforderlich, um diese neue Realität gesund und erfolgreich zu meistern? Das ist die grundlegende Fragestellung dieses Workshops. Welches „Mind-Set“, welche Verhaltensstrategien helfen, den neuen Alltag selbstbestimmt „ein-, um- und abschalten“ zu können?

Inhalte

- Kompaktes Hintergrundwissen für einen gesunden, kompetenten Umgang mit Belastungen erhalten
- Zahlreiche Ideen, Impulse, Übungen und Strategien erfahren, um besser um- und abschalten zu können und das Selbstmanagement zu optimieren
- Ein wirkungsvolles „Mind-Set“ und „Mentale Stärke“ aufbauen
- Den „Mañana-Modus“ entdecken und für den privaten und beruflichen Alltag nutzen
- Verschiedene Verfahren zur psychophysischen Spannungsregulation kennenlernen
- Gesundheits- und Resilienz-Ressourcen entdecken, aktivieren, stärken
- Aktivierung + Entspannung genießen und dabei die Batterien aufladen

Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte, die sich für die Balance zwischen Arbeits- und Privatleben interessieren, und sich bereits mit diesem Seminar schon etwas Gutes tun wollen. Für die Teilnahme ist eine gewisse Bereitschaft sinnvoll, eigene Einstellungen und Verhaltensweisen zu hinterfragen und sich auf verschiedene Verfahren zur Regulation/Balancierung des mentalen und körperlichen Zustands einzulassen.

Methoden

Trainerinput, psychophysische Body & Mind-Übungen, Ressourcen- und Entspannungstrancen, kreative Einzel- und Gruppenarbeiten, Erfahrungsaustausch im Plenum

Hinweise

Max. Teilnehmerzahl: 8 Personen

Dauer: 2 Tage

Aktuelle Termine und Preise entnehmen Sie bitte unserer Internetseite: [Einschalten, Umschalten, Abschalten](#)

Seminarkennziffer D27