

Workshop „Stress lass nach“ - Energiepotentiale neu entdecken

Inhalt:

- ❖ Impulsreferat: „Kampf dem Stress“ (Erklärungsmodelle für Stress, Bedeutung und Folgen für Gesundheit, Bedeutung von Entspannungstechniken und sonstigen Regulationsverfahren) oder
- ❖ Impulsreferat: „Mit Leichtigkeit durch den Berufsalltag“ - Leistungssteigerung durch Stressmanagement und Regeneration



Theorie und Praxisteil über diverse Entspannungsverfahren (Elemente aus Hatha-Yoga, Kinesiologische Energieübungen - Brain-Gym®-Übungen (Stimulation und Aktivierung unserer körpereigenen Energieströme), Meridianübungen, Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, Meditation in Form von Erlebnis- bzw. Phantasiereise, Farbimagination-Mentales Training, Jin Shin Jyutsu® - Physio Philosophie.

Abgerundet wird das Programm mit Autogenem Training. Das Autogene Training ist eine auf den westlichen Menschen abgestimmte Entspannungsmethode, deren Beherrschung dazu befähigt, sich autogen, das heißt selbstgesteuert und ohne äußere Hilfsmittel in einen Zustand der körperlichen und seelischen Tiefenentspannung zu versetzen.

Zwischen den Übungen finden kurze Aktiveinheiten statt.

Ziele:

mehr Produktivität und mehr Energie für das Berufsleben und für den Alltag, Integration von simplen Übungen in den Tagesablauf, besserer Umgang in Stresssituationen, Arbeitsprozessoptimierung, besserer Zugang zur eigenen Persönlichkeit, Erkennen der eigenen Kompetenzen.

Mit den diversen Entspannungsverfahren und mentalen Techniken soll bei jedem Teilnehmer ein Impuls gesetzt werden, sodass jeder Teilnehmer selbst erkennen kann, auf welche Methode er am besten anspricht und mit welcher Methode er weitermachen möchte, um sein Leben neu zu bereichern.



Zielgruppe:

Mitarbeiter und alle Personen, welche eine Balance für Körper, Geist und Seele suchen.

Eingesetzte Methoden:

Impulsreferat; Power-Point-Präsentation; Flip-Chart; Gruppenarbeit; Hatha-Yoga und Meditation (Erlebnis- bzw. Phantasiereise; Autogenes Training (Wärme- und Schwereübung); Kinesiologie; Farbimagination - Mentales Training; Jin Shin Jyutsu® - Physio Philosophie.

Transfersicherung:

praxisorientierte Übungen, welche auch teilweise in den Arbeitsprozess bzw. Alltagsprozess eingebaut werden können.

Dauer: je nach Wunsch

Teilnehmeranzahl: 8 bis max. 15 Personen

Kosten: Preis auf Anfrage