



TIMEOUT – STATT BURNOUT

Ihre Mitarbeiter verlieren sich im Multitasking und arbeiten immer wieder ohne Punkt & Komma?

Die Effektivität leidet und die Ausfallzeiten erhöhen sich?

entspanntundkreativ vermittelt in diesen 2 Tages-Seminar Möglichkeiten eines konstruktiven Umgangs mit Stress- und Stress-Symptomatiken. Die Auslöser und die Entstehung von Stress werden differenziert anhand von Vorträgen erläutert. Die Grundlage hierfür bilden die wissenschaftlich anerkannten Methoden der Stressbewältigung und Achtsamkeitspraxis nach Prof. Dr. Kaluza und Dr. Jon Kabat Zinn.

Sie lernen ihre eigenen Verhaltensmuster zu reflektieren, diese durch die Schulung der Achtsamkeit frühzeitig zu erkennen und neue alternative Verhaltensweisen zu entwickeln.

INHALTE:

- Reflexion von Stress - und Stressauslösern
- Förderung der Gesundheit & Resilienz durch Achtsamkeit
- Die Kraft der Achtsamkeit - intensive Praxis von Achtsamkeitsübungen
- Selbsterfahrung und Selbstreflektion
- Praxis der Achtsamkeit im Arbeitskontext – Präsenz-Kompetenz

METHODEN:

- Fachvorträge und Reflexionsrunden
- Achtsamkeitsübungen im Liegen, Sitzen und Gehen
- Vielfältiger Austausch in der Gruppenarbeit
- Übungen zum besseren Verständnis der eigenen Kommunikation
- Theoretischer Input und Transfer in den Alltag

entspanntundkreativ – Institut für Entspannung & Stressmanagement Essen berät und unterstützt Unternehmen bei der Implementierung von wissenschaftlich anerkannten Methoden der Achtsamkeitspraxis (MBSR) nach Jon Kabat-Zinn, dem Stressmanagement nach Prof. Dr. Kaluza und Entspannungsverfahren (PME & AT), sowie der neuen innovativen Methode Business - Lachtraining. Die achtsamkeits basierte Entfaltung von Potentialen in der Personal- und Organisationsentwicklung, Mitarbeiterbindung und Stressbewältigungsstrategien bilden die Aufgabenfelder unseres Instituts.