

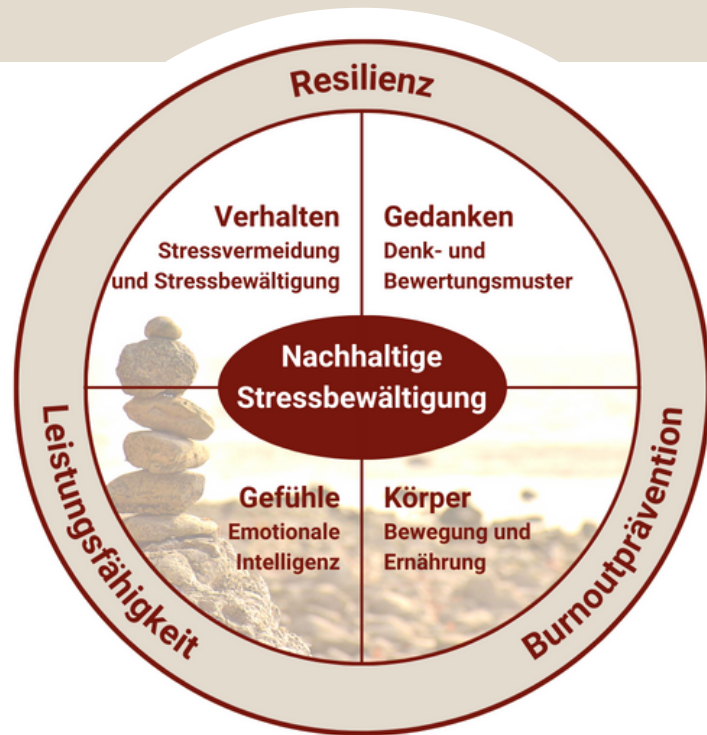
Der Einstige: Mini-Max Strategien

STRESSBEWÄLTIGUNG



„Ohne einen Werkzeugkoffer mit Stressbewältigungsmethoden und einer gehörigen Portion an Resilienz-Fähigkeit lauert immer wieder die Gefahr, körperlich und seelisch auszubrennen.“

Sandra Kuhn-Krainick



Dieses Angebot ist perfekt,

- wenn Sie Ihren Mitarbeitenden und Führungskräften **kurzweilig und effektiv** einen Überblick über verschiedene Stressbewältigungs-Methoden verschaffen wollen
- wenn mit wenig Zeit (MINI) ein möglichst großer Output (MAX) erzielt werden soll.
- Ein interaktiver Impuls-Vortrag (Online, via Zoom) als thematischer Einstieg ins Thema "Stressbewältigung". Dieser dient dazu, Führungskräfte wie Mitarbeitende zu sensibilisieren, die eigene Gesundheit zu stärken, mit Belastungsspitzen achtsam umzugehen und Methoden zu kennen, sich selbst zu coachen.



Angebot



- ✓ **Online-Webinare**
- ✓ **Thematischer Überblick**
- ✓ **Interaktiv**



Zielgruppe

Mitarbeitende und Führungskräfte unter Stress

Inhalt

Die Teilnehmenden erlernen:

- **Positive Gedanken:** den Tag entspannt und positiv beginnen
- **Emotionale Stabilität:** trotz hoher Belastungen gelassen bleiben
- **Gesunde Verhaltensweisen:** achtsam auf eigene Frühwarnsignale reagieren
- **Körperliche Entspannung:** Regenerationsübungen als Routinen nutzen

Dauer

2x 2 Stunden

Leistungsumfang

Vorbereitung:

- Abfrage firmeninterner Herausforderungen und Stressoren und Einbindung in die Webinare

Durchführung:

- 2 Online-Live-Webinare mit zahlreichen Anregungen und Impulsen für den stressigen Alltag

Nachbereitung:

- Fotoprotokoll mit Ergebnissen aus den interaktiven Übungen
- Selbstcoaching Anleitungen zur Vertiefung und Verankerung der Impulse
- Lernjournal zum Festhalten und Evaluieren der persönlichen Ergebnisse.

Weiterführende Angebote

- Die Vertiefung: Blended-Learning-Programme über mehrere Wochen

Referenzen



- Die körperlich-mentalenen Übungen waren sehr hilfreich für mich!
- Sehr gute Impulse für den Alltag erhalten. Die Webinarreihe war sehr abwechslungsreich und interessant. Die Referenten waren toll!



- Es hat sehr gut getan, sich über das Thema Stress bewusst zu werden. Es sollte öfters solche Angebote geben.
- Tolles Seminar - hat mir mega gefallen. Auch großes Kompliment an die Trainer. Ich sag einfach DANKE.
- Danke für den Werkzeugkoffer. Ich habe mitgenommen, dass es wichtig ist, auf sich zu achten.
- Viele tolle Tipps, um sich der eigenen Probleme bewusst zu werden und sie angehen zu können.
- Gerne weitere Interventionen. Vielen Dank für dieses schöne Webinar.
- Ich fand die 4-Stunden prima genutzt. Meiner Meinung nach ist es schon schwer dieses Thema in dieser kurzen Zeit zu besprechen und zu coachen. Toll gemacht! Vielen Dank dafür.

Auszug aus gesammelten Teilnehmerstimmen der SDK

