

Entspannungsseminare für Fach- und Führungskräfte

Gelassen und sicher im Stress

Die zunehmende Komplexität, Flexibilität und Schnelligkeit in unserer Arbeitswelt hinterlässt Spuren in der persönlichen Entfaltung, im Teamzusammenhang und im privaten Umfeld.

Führungskräfte und Mitarbeiter fühlen sich durch eng getaktete Projekte, immer größer werdendes Arbeitsaufkommen, technische Entwicklungen und Personalabbau unter Druck. Die Kommunikation findet hauptsächlich digital statt und führt oft zu Missverständnissen. Die Informationsflut ist kaum bewältigbar. Diese komplexen Herausforderungen können zu Konflikten, familiären Belastungen, Einschlaf- und Durchschlafproblemen, Depressionen und zu dauerhafter Erschöpfung bis zum Burn-Out führen.

Sie erfahren in unseren Workshops und Coachings, Stress rechtzeitig zu erkennen und krankmachenden Faktoren effektiv vorzubeugen. Sie unterscheiden besser zwischen Muss-, Soll- oder Kann-Zielen, zwischen innerem und äußerem Anspruchsdenken und wissen, wie Sie im Berufsalltag effektive Erholungsphasen integrieren. Stressbelastungen werden dadurch spürbar reduziert. Sie fühlen sich ausgeglichener und empfinden mehr Lebensfreude. Das wirkt sich positiv auf Ihre Gesundheit und Ihre Leistungsfähigkeit aus.

Die stellvertretende Vorsitzende des Vorstands der Bertelsmann Stiftung, Liz Mohn, machte deutlich: "Von Verbesserungen in der Gesundheitsförderung profitieren Unternehmen und Mitarbeiter. Wer wettbewerbsfähig bleiben will, muss zukünftig mehr als bisher in die Beschäftigungsfähigkeit und Gesundheit seiner Mitarbeiter investieren, weil er dadurch auch Motivation und Kreativität fördert."

Es ist durch diverse Studien wissenschaftlich belegt worden, dass Entspannung unsere Widerstandskraft stärkt und körperliche Beschwerden reduziert.

Unsere Seminare und Einzelcoachings sind für Mitarbeiter und Führungskräfte gleichermaßen geeignet, wenn sie Interesse daran haben, mehr Lebensqualität zu erfahren, Stressresistenz in Ihrem Arbeits- und Lebensalltag und Kompetenzen für ein gesundes, vitales Leben entwickeln möchten.

Die Seminare finden in kleinen Gruppen bis zu maximal acht Personen statt.

In unseren Einzelcoachings erfahren Sie, wie Sie Ihre Gedanken abschalten können, lernen bewährte Entspannungsmethoden kennen und finden das für Sie geeignete Verfahren.