

Umgang mit Belastungen und Veränderungen



In Zeiten wie diesen, wo uns wirtschaftliche Veränderungen erschrecken und unsere Perspektiven verbauen, verlieren wir oft die lebendige Beweglichkeit in der kreativen Anpassung auf äußere Veränderungen.

Dieses Seminar soll dazu beitragen, dieses Defizit wahrzunehmen. Es werden die speziellen Belastungen und Stressfaktoren besprochen und reflektiert und dazu Bewältigungsstrategien bzw. auch Möglichkeiten zur eigenen Psychohygiene aufgezeigt.

Seminarinhalte und Ziele:

- Annehmen – mit unvermeidlichen Belastungen besser umgehen lernen
- Persönliche Belastungsfaktoren erkennen
- Sich vor Stressoren schützen
- Begeisterung – ist die Brücke zum Erfolg
- Rollenkonflikte
- Wie können Sie Kooperationen besser nützen? Wie unterstützen Sie andere? Wie bekommen Sie selbst Unterstützung?
- Die eigenen Gefühle wahrnehmen, um die der Anderen zu verstehen
- Beweglichkeit – Selbstsicherheit – Selbstvertrauen – innere Ruhe
- Energie- und Entspannungsübungen

Methoden:

- Einzel- und gruppenspezifische Übungen
- Kreative Medien, natürliche Hilfen
- Erfahrungsaustausch
- Feedback
- Entspannungstechniken
- Qi Gong – Energie durch Übungen

Arbeitsweise:

In der Gruppe, Einzel- und Kleingruppenarbeit

Dieses Training können Sie als firmeninternes Seminar buchen. (ab 6 Personen)
Individueller Termin – individueller Ort.
Auf Wunsch auf Ihre speziellen Bedürfnisse angepasste Inhalte.