



# Workshop

## Gesund SEIN im beruflichen Alltag

...und im privaten Leben

*Hohe Krankenstände, Personalmangel, steigende Anforderungen an den Betrieb und die Mitarbeitenden sowie stetige Veränderungen sind in der heutigen Zeit an der Tagesordnung.*

*Einfach nur irgendwie funktionieren und durchhalten wird allen Beteiligten nicht gerecht und kann dazu führen, das Wesentliche dabei aus den Augen zu verlieren.*

*Eine Überprüfung der Stress auslösenden Situation und das Erkennen der eigenen körperlichen Reaktion und Handlungsweisen hilft den oft notwendigen Abstand zu dem aktuellen Moment zu schaffen. Somit können die Mitarbeitenden wieder in der Lage sein, das Gesamtbild zu erfassen, zu sortieren und offen für vielfältige Lösungswege zu sein.*

### **Inhalt:**

In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden die physiologischen Grundlagen von Stress und ihre Auswirkungen auf die Gesundheit, entwickeln eigene Ideen zur Gestaltung ihrer Balance und lernen, wie sie auch im Arbeitsalltag einen Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung finden können.

### **Ziele:**

Das Seminar bietet allen Teilnehmenden eine Chance, sich selbst zu erfahren, um eigene Handlungsweisen und Verhaltensmuster zu erkennen. Daraus bildet sich mehr Sicherheit und Vertrauen, um gestärkter und mit mehr Klarheit den Anforderungen des Berufsalltags begegnen zu können. Die erlernten Übungen lassen sich leicht in den Arbeitsalltag integrieren und können den Mitarbeitenden helfen, sich zu sammeln und zu zentrieren. Voraussetzung dafür, sich fokussierter und mit mehr Energie auf das Wesentliche konzentrieren zu können.

**Anzahl:** max. 12 Teilnehmende

**Dauer:** 1,5 Tage

Mein Angebot wird individuell nach Ihrem Bedarf gestaltet.

Ich freue mich, Ihr Unternehmen auf dem Weg zu mehr gesundheitlicher Stabilität und Resilienz zu begleiten und zu unterstützen.

Bitte erfragen Sie bei mir nähere Informationen.

**Anmeldung:** Website: [www.praxis-merl.de](http://www.praxis-merl.de),  
Telefon: 04106/9757287



Praxis für  
Schmerztherapie  
und  
Gesundheitsförderung

**Kathrin Merl**

Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Staatlich anerkannte Physiotherapeutin

