



Workshop

Gesund SEIN im beruflichen Alltag

...und im privatem Leben

Fortsetzungsmodul

Entwicklung verläuft in Phasen. Der Mensch braucht bestimmte Bedingungen, um den Entwicklungsprozess von Gesundheit fördern zu können.

In diesem Rahmen können sich somit die Erfahrungen des ersten Workshop-Moduls erweitern und vertiefen, damit sich Vertrauen in den Gesundheitsprozess der Teilnehmenden weiter entwickeln kann.

Inhalt:

Aufbauend auf den ersten Workshop schafft dieses Fortsetzungsmodul für die Teilnehmenden die Möglichkeit, bereits Erlerntes zu überprüfen und in ein tieferes Erleben und Verständnis mit sich selbst zu kommen. Die Gruppendynamik kann ihnen helfen, sich für die eigenen Schwierigkeiten und die der KollegInnen weiter zu öffnen, um verständnisvoller und sanfter mit sich und damit auch verständiger mit Anderen umgehen zu können.

Ziele:

Durch diese Erfahrung kann die Selbstkompetenz und Resilienz gestärkt werden und die Basis dafür schaffen, dass die Mitarbeitenden ihr inneres und äußeres Gleichgewicht wieder erlangen können. Zugleich kann dies eine lösungsorientierte und respektvolle Kommunikation untereinander fördern, das Selbst- Bewußtsein und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten stärken, um motiviert und ausgeglichen mit den Anforderungen des Arbeitsalltags umgehen 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 unterstützen und zu stärken.

Bitte erfragen Sie bei mir nähere Informationen.

Kontakt: Website: www.praxis-merl.de,
Telefon: 04106/9757287



Praxis für
Schmerztherapie
und
Gesundheitsförderung

Kathrin Merl

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Staatlich anerkannte Physiotherapeutin



Am meisten hat mich beeindruckt:

*"Die praktischen
Übungen.
Sie sind leicht in den
Arbeitsalltag einzubauen
und sehr wirkungsvoll."*

Das war neu für mich:

*"Das Erfahrungen in den Zellen und
in dem Bindegewebe eines jeden
Menschen gespeichert sind und
Einflüsse auf die Lebensstruktur
haben können."*

**Folgendes habe ich über
mich gelernt:**

*"Achtsam sein,
Signale erkennen.
Vorher reagieren.
Ich kann das!"*

**VON DEN ANDEREN HABE ICH
MITGENOMMEN:**

*"DAS ICH KEINE ANGST ZU
HABEN BRAUCHE, MICH
ANDEREN GEGENÜBER ZU
ÖFFNEN UND DAS JEDER
VERSCHIEDENE
BEDÜRFNISSE HAT, DIE
NICHT IMMER
AUSGESPROCHEN WERDEN."*

Besonders berührt hat mich:

*"Die Offenheit und
Offenbarungsbereitschaft
der Kollegen (vor allem
der männlichen !)
Die Partnerübung spüren-
fühlen-denken"*

Mit nach Hause nehme ich:

- *"Energie*
- *den Wunsch die „gesunde“
Lebensführung wieder stärker zu
fokussieren
(draußen, Essen, schlafen)*
- *einen liebevollen Blick auf einen
Vorgesetzten"*