



# 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](http://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"*