



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 in unserer Arbeitswelt an der Tagesordnung.

Einfach nur irgendwie funktionieren und durchhalten wird allen Beteiligten nicht gerecht und führt dazu, die eigene seelische und körperliche Ausgeglichenheit und Stabilität zu verlieren. Die gezielte Überprüfung der Stressfaktoren und das Erkennen der eigenen körperlichen Reaktion und Handlungsweisen schafft die notwendige Erkenntnis, das Gesamtbild zu erfassen, zu sortieren und offen für vielfältige und auch neue Lösungswege zu sein.

Inhalt:

In diesem Workshop lernen die jeweiligen Teilnehmenden (Mitarbeitende und Führungskräfte) die physiologischen Grundlagen von Stress und die Auswirkungen auf ihre Gesundheit kennen. Dabei erkennt sich jeder selbst in seiner individuellen Struktur und entwickelt eigene Impulse zur Gestaltung seiner persönlichen Balance. Das schafft für jeden die Möglichkeit, im Arbeitsalltag und im privaten Leben einen Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung zu finden.

Ziele:

Das Seminar bietet allen Teilnehmenden die Möglichkeit, sich selbst zu erfahren, um eigene Handlungsweisen und Verhaltensmuster zu erkennen. Die vermittelten Übungen lassen sich leicht in den Arbeitsalltag integrieren und helfen den Mitarbeitenden, sich zu sammeln und zu zentrieren. Daraus entwickelt sich mehr Sicherheit und Vertrauen, um gestärkter und mit mehr Klarheit und Energie den Anforderungen des Berufsalltags begegnen 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.

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



Praxis für
Schmerztherapie
und
Gesundheitsförderung

Kathrin Merl

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Staatlich anerkannte Physiotherapeutin

