

Dir fällt es schwer, dich zu konzentrieren?
 Du suchst nach Wegen, weniger gestresst und
 dafür gelassener zu werden?
 Dann ist das Stärken- und Ressourcentraining
 genau das Richtige für dich!
 Entdecke Deine Ressourcen!

BETRIEBLICHES
 GESUNDHEITSMANAGEMENT

STÄRKEN-
 UND
 RESSOURCEN-
 TRAINING

Interessiert?

Ausprobieren!

WAS IST DAS?

Das Stärken- und Ressourcentraining ist ein multimodales Training und umfasst...

- 6 Termine
- in wöchentlichem Abstand
- Moduldauer nur 90 Minuten.

ZIELE DES TRAININGS

Du lernst...

- die eigenen Ressourcen bewusster wahrzunehmen und zu aktivieren,
- etwas Gutes für Gesundheit und Wohlbefinden zu tun,
- mehr auf dich zu achten,
- Konzentration und Aufmerksamkeit zu fördern,
- positive Gefühle und Gedanken aktiv zu nutzen sowie
- schwierige Gefühle und störende Gedanken (Kopfkino) besser zu beherrschen.

Im Training werden Übungen und Techniken auf verschiedenen Ebenen angeboten, sodass jeder nach Ende des Trainings für sich entscheiden kann, was persönlich am besten passt.

Das Training regt dazu an, den eigenen Weg zu finden, wie man am besten zu Ruhe, Entspannung und Klarheit findet.

WAS MACHT DAS TRAINING SO BESONDERS?

- Kombination aus Entspannungs-, Kognitions- und Verhaltenstraining
- Verschiedene Ansatzpunkte: Ressourcenstärkung auf
 - Körperebene,
 - Gedanken- und Gefühls-ebene sowie
 - Ebene der Achtsamkeit
- alle Module sind erlebnisorientiert angelegt
- leichte Anwendbarkeit der Übungen
- geeignet für Führungskräfte sowie Mitarbeiter/innen

 Multimodal

 Video- und Audiomaterial

 Handouts

 Arbeitsaufträge

weitere Informationen findest Du unter <https://staerken-ressourcen-training.jimdo.com>

Deine Ansprechperson:



Ort und Zeit:

Bewegung

Stressprävention

Ernährung

Sucht

Unser Training ist ein Angebot auf der Ebene der Stressprävention.

