

Stressmanagement - Perspektivenwechsel

Zielgruppe: Führungskräfte

Seminarziele: Die Rahmenbedingungen des heutigen Lebens fordern häufig viel Kraft und Energie, sowohl beruflich wie auch privat. Freiräume für Entspannung und Erholung sind knapp bemessen. Erleben Sie Möglichkeiten, in der Natur Kraft zu tanken und Ihre Widerstandsfähigkeit zu stärken. Die Vielfalt praktischer Übungen ermöglicht individuelle Zugänge und einen Transfer in den Alltag.

Ziel dieses Seminars ist:

- „Kraft- und Energieräuber“ sind ermittelt
- Möglichkeiten zur Balance sind aufgezeigt
- die Widerstandsfähigkeit ist gestärkt
- viele praktische Übungen sind ausprobiert
- ein Austausch in der Gruppe vertieft die gemachten Erfahrungen
- ein Transfer in den Alltag ist aufgezeigt

Seminarinhalte:

- Rollenklärung beruflich und privat
- Analyse der Tages- und Wochenplanung
- Körper, Geist und Seele in Einklang bringen
- Kraftquellen in der Natur entdecken und erleben
- Kurze Übungen zum Innehalten
- Kraft tanken im Alltag – Auszeit als fester Termin

Teilnehmerzahl: 12

Dauer: 09:00 – 16:00 Uhr

Rahmenbedingungen:

- Seminarort: strukturreiche Natur, ggf. mit Gaststätte zur Mittagsverpflegung
- für Verpflegung sorgt jede/r Teilnehmer/in selbst – Essen im Gasthaus ist während der Mittagspause möglich
- wetterfeste Kleidung, gutes Schuhwerk und ggf. ein Tagesrucksack für Getränk und Brotzeit sind erforderlich
- ein Skript wird von mir erstellt