

Stressmanagement & Embodiment in stürmischen Zeiten!

Als Mitarbeiter:innen und Führungskräfte, stehen Sie vor der großen Aufgabe, gleichzeitig viele Aufgaben in der Luft zu halten. Da es dabei zu zahlreichen Herausforderungen kommen kann, ist es unerlässlich, einen kühlen Kopf und einen klaren Blick zu bewahren, um handlungsfähig zu bleiben.

Zielgruppe: Mitarbeiter:innen und Führungskräfte, die ihre Widerstandsfähigkeit stärken wollen.

Ihr Nutzen:

- Erarbeitung der Arbeitspräferenzen und des Zeittypen
- Erarbeitung des individuellen Stresstypen und Zuweisung der Teilnehmenden zu passgenauen Bewegungsangeboten
- Sensibilisierung für die eigenen Eigenarten und Stärkung der eigenen Persönlichkeit
- Aufmerksamkeit für die vielfältigen Sportangebote des Anbieters schaffen
- Safe Space, innerhalb dessen die neuen Erkenntnisse direkt praktisch angewendet werden können

Teilnehmer: bis 30 Teilnehmende

Dauer: 1/2 Trainingstag

Inhalte:

- 15 min: Begrüßung, Kennenlernen, Agenda
- 30 min: Infovortrag: Welche Stresstypen gibt es gemäß der chinesischen Medizin?
- 30 min: Selbsttests + Auswertungen: Welche Arbeitspräferenzen, welchen Zeittypen und welchen Stresstypen vereine ich in mir?
- 20 min: Welche Arbeitspräferenzen gibt es und wie ist der beste Umgang damit?
- 20 min: Welche Zeittypen gibt es und wie kann ich meinen eigenen gut händeln?
- 20 min: Information: Wie entsteht Stress bei den verschiedenen Stresstypen und wodurch? Und wie kann ich den Stress wieder abbauen?
- 1,5 Std.: Sportlicher Parcours mit mind. 5 eher 10 Stationen: sportliche Übungen anhand der verschiedenen Stresstypen zur Selbsterfahrung
- 30 min: Austausch mit den Abteilungsleitern verschiedener Sportabteilungen an Infopoints
- 10 min: Danke für die Teilnahme und Verabschiedung