

Achtsamkeits-Kurs

Effektive Stressregulation und nachhaltige Stressprävention

Der Kurs ist für alle Mitarbeiter gedacht,....:

- ...die sich in einer akuten Stresssituation befinden
- ...denen es schwer fällt, wirklich mal oder abends abzuschalten
- ...die sich in einer Stressspirale befinden
- ...die gefühlt nicht mehr die Leistung abrufen können, die sie sonst gewohnt sind
- ...denen gefühlt alles über den Kopf wächst und sich mit der aktuellen Situation überfordert fühlen

Nach dem Kurs können die Teilnehmer:

- Durch Schärfung ihrer Selbstwahrnehmung ihre eigenen Stresstrigger und Stresssymptome schneller und bewusster erkennen und entsprechend gegensteuern
- Ihren Alltag bewusster gestalten für eine optimale Energie-Balance
- Abends besser und einfacher zur Ruhe kommen
- In stressigen Momenten im Fokus und ihrer Handlungsfähigkeit bleiben
- Ihre Akkus schneller aufladen und besser regenerieren
- Mit ihren eigenen Ressourcen (mental, emotional, körperlich) achtsamer umgehen und sie gezielter zu ihrem Nutzen einsetzen v.a. in Stresssituationen

Der Kurs basiert auf 4 Modulen und umfasst u.a.:

- Self-Assessments
- Selbstreflektions-Übungen
- Methoden-Anleitungen und Handouts
- Verschiedene achtsamkeitsbasierte Stressregulierende Methoden. Alle bürotauglich und Alltagskompatibel
- Diverse Übungen aus Resilienz- und Embodiment-Training
- Zeitgemässe Mental- und Entspannungstechniken

Details zum Kursablauf:

Der Kurs basiert auf 4 Modulen

Dauer: 5 Gruppensessions + 1 Einzelcoaching

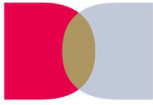
Zeitraum: über 6 Monate

Rhythmus: 1x pro Monat 60 Minuten via Zoom

Teilnehmerzahl pro Kurs: mindestens 4 bis maximal 6 Personen

Kosten pro Kurs: CHF 5'200

Rechnungsstellung erfolgt bei Buchung



Überblick Module:

- **Modul 1 - Achtsamkeit**
 - Was ist Achtsamkeit und welche Auswirkungen hat sie auf meine berufliche und private Lebensqualität?
 - Achtsamkeit in der Kommunikation: was ist achtsame Kommunikation und wie funktioniert sie im Alltag?

- **Modul 2 - Stress:**
 - Was ist er, wie entsteht er, welche biologischen Selbstschutzphasen gibt es
 - Self-Assessment Stress inkl. Auswertung
 - Reflektion aktueller Tagesablauf vs. idealer Tagesablauf für optimale Leistungsfähigkeit
 - Erlernen von Stress-Regulierenden Methoden (u.a. PMR, EFT, Augenyoga, Kurz-Impulse für zwischendurch und in akuten Stresssituationen)

- **Modul 3 - Emotionen:**
 - wie entstehen Emotionen, wie kann ich sie bewusst(er) regulieren und kanalisieren? Was haben emotionale Reaktionen mit den eigenen Werten zu tun?
 - Erlernen von Emotion-Regulierenden Methoden im Alltag (u.a. Gedankenreisen, Entspannungstechniken, Sedona Methode, inneres Team)

- **Modul 4 – Ressourcen & eigene Resilienz:**
 - Ressourcen Check: über welche mentalen, emotionalen und körperlichen Ressourcen verfüge ich? Wie erkenne ich den aktuellen „Akku-Stand“ derer und wie lade ich sie gezielt wieder auf?
 - Wie fördere ich meine eigenen (Resilienz-)Ressourcen? Wie können wir diese im Team und im Alltag stärken?