



# TEAMBUILDING WORKSHOP

STRESSMANAGEMENT MIT  
INTUTIVER MALEREI

Der Workshop zielt darauf ab, die Teamdynamik zu stärken, individuelles Stressmanagement zu fördern und die kreative Seite der Teammitglieder zu entdecken. Durch eine Kombination aus Psychoedukation zu Stressbewältigung und einem aktiven Workshop mit intuitiver Malerei werden die Teilnehmer in die Lage versetzt, effektive Strategien zur Stressreduktion zu erlernen und ihre Kreativität zu entfalten.

## Ziele:

- *Stärkung der Teambindung und Förderung des Zusammengehörigkeitsgefühls.*
- *Vermittlung von Wissen über Stressmanagement und Aufbau von individuellen Bewältigungsstrategien.*
- *Förderung der kreativen Ausdrucksfähigkeit und des Selbstaudrucks der Teammitglieder.*
- *Schaffung eines positiven und motivierenden Arbeitsumfelds.*

## Maßnahmen:

### 1. Psychoedukation zu Stressmanagement:

Den Teilnehmern werden grundlegende Kenntnisse über Stress, dessen Auswirkungen auf die Gesundheit und effektive Bewältigungsstrategien vermittelt.

Es werden verschiedene Methoden und Techniken vorgestellt, um Stress im Arbeitsumfeld zu reduzieren, wie z.B. Atemübungen, Achtsamkeitstechniken und Stressmanagement-Tools.

### 2. Aktiver Workshop mit intuitiver Malerei:

Die Teilnehmer erlernen die Grundlagen der intuitiven Malerei

Sie werden ermutigt, ihre Emotionen und Gedanken auf kreative Weise auszudrücken, indem sie Farben und Formen intuitiv wählen, ohne sich von festen Strukturen einschränken zu lassen.

---

KREATIVES STRESSMANAGEMENT

---



### **Erwartete Ergebnisse:**

Verbesserte Teamdynamik und Zusammenarbeit durch den gemeinsamen Erfahrungsraum.

Erhöhtes Verständnis für Stress und individuelle Bewältigungsstrategien innerhalb des Teams.

Steigerung der kreativen Denkfähigkeit und des Selbstaudrucks der Teilnehmer.

Förderung eines positiven Arbeitsumfelds, das die Mitarbeitermotivation steigert.

### **Abschluss:**

Diese Teambuilding-Maßnahme mit Psychoedukation zu Stressmanagement und aktivem Workshop Teil mit intuitiver Malerei bietet den Teilnehmern eine ganzheitliche Erfahrung, bei der sie sowohl ihre persönlichen Stressbewältigungsfähigkeiten verbessern als auch ihre kreative Seite entdecken können. Durch die Stärkung der Teambindung und die Förderung eines positiven Arbeitsumfelds trägt das Projekt zu einem insgesamt erfolgreichen und gesunden Team bei.

---

Um intuitiv zu malen sind keine Erfahrungen nötig. Jeder ist kreativ. Es gibt kein richtig oder falsch.

**max. Teilnehmer 12**  
**Kursdauer 3 Stunden**  
**Kosten 1.980,00 €**

Als Kleinunternehmer im Sinne von § 19 Abs. 1 UStG wird keine Umsatzsteuer berechnet

**Buchbare Region Umkreis 130 km v. Siegburg**