



Ressourcen stärken – Stress reduzieren

Offertenstellung:

Balance Management GmbH
Ramona Wunderlin, M.Sc.
Lebernring 8
4107 Ettingen
Tel: 076 303 73 59
Mail: r.wunderlin@balance-management.ch

Ganztagesseminar „Ressourcen stärken – Stress reduzieren“

Inhalt

Das Ganztagesseminar dient als Erfahrungswelt der eigenen Ressourcen. Das eigene Erleben und Wahrnehmen stehen im Vordergrund – weshalb neben wenig Theorie zum besseren Verständnis, der Fokus hauptsächlich auf Übungen und Selbsterfahrung liegt.

Wir tauchen gemeinsam ein in eine Welt fernab des hektischen Alltags. Im interaktiven Seminar „Ressourcen stärken – Stress reduzieren“ arbeiten wir primär mit Selbstreflexionen und verschiedenen Übungen, um persönliche Ressourcen kennenzulernen und zu aktivieren. Wir üben die Bewusstwerdung der eigenen Stärken und hinderlichen Gedankenmuster, um letztere zu überwinden. Zudem lernen wir Achtsamkeits-Methoden zur Aktivierung der Ressourcen kennen und um zur Ruhe zu finden. Um wieder in eine gesunde Balance zu kommen. Und unseren Blick für das Grosse Ganze wieder zu öffnen.

Ziel

Gerade in hektischen Alltagssituationen kann es helfen, den Fokus bei sich zu behalten und sich nicht aus der Bahn werfen zu lassen. Genau das ist das Ziel dieses Seminars.

Die Anforderungen des Lebens kraftvoll und mutig meistern.

Wir lernen, wie wir unseren Fokus mit gezielten Achtsamkeitsübungen bewusst beeinflussen können, um das Steuer unseres Lebens selbst in der Hand zu halten. Mit den entsprechenden Übungen kann sich unser Körper effizient erholen, wodurch eine gesunde Leistungsfähigkeit langfristig erhalten bleibt, die allgemeine Lebenszufriedenheit steigt und zwischenmenschliche Kontakte entspannt erlebt werden können.

Nutzen

Mithilfe des interaktiven Seminars «Ressourcen stärken – Stress reduzieren» werden sich die Teilnehmenden ihren eigenen Ressourcen bewusst. Sie lernen neue Ressourcen zu aktivieren und diese zielführend im Alltag anzuwenden.

- Sie verstehen die Konzepte der Resilienz und der Ressourcenstärkung
- Sie erkennen ihre eigenen Ressourcen und können diese gezielt aktivieren
- Sie erkennen Stressursachen und stressverstärkende Gedanken und können diese verändern
- Sie erleben und erfahren verschiedene Kurzentspannungs-Methoden
- Sie üben sich in der Bewusstwerdung, Selbstreflexion, Achtsamkeit und Entspannung
- Sie haben einen Umsetzungsplan zur weiteren Verankerung im Alltag und kehren mit nachhaltigen Einsichten gestärkt in ihren Alltag zurück.

Konditionen

Das Seminar dauert einen Tag, findet in normaler Arbeitskleidung statt und wird interaktiv gestaltet.

- Leitung: Ramona Wunderlin, M.Sc. Arbeits- & Organisationspsychologin
- Gruppengrösse: max. 15 Teilnehmende
- Seminardauer: 1 Tag
- Honorarpauschale: CHF 1'900.00 (exkl. Spesen)

Die Vor- und Nachbereitungszeit, sowie die Reisezeit ist inbegriffen.

Die Koordination des Seminars (Teilnehmeradministration, eventuelle Druckkosten der Teilnehmerdokumentationen sowie die Raumkosten und Pausengetränke) ist Sache des Auftraggebers. Wenn dies die Balance Management GmbH übernehmen soll, kann die Offerte gerne entsprechend angepasst werden.

Ich würde mich sehr über eine Zusammenarbeit freuen!



Ramona Wunderlin, M.Sc.
Arbeits- & Organisationspsychologin