

Ressourcen stärken – Stress reduzieren

Die Anforderungen des Lebens kraftvoll & mutig meistern

Beschreibung

Mithilfe des interaktiven Seminars "Ressourcen stärken – Stress reduzieren" werden Sie sich Ihren eigenen Ressourcen bewusst. Sie lernen Ihre Ressourcen zu aktivieren und diese zielführend im Alltag anzuwenden.

Das Seminar ist eine Insel im hektischen Alltag, eine Mini-Auszeit, in der Sie auftanken können und mit einem ganzen Bündel an Inspirationen und Methoden gestärkt und entspannt zurück in Ihren Alltag kehren werden.

Inhalt

- Verständnis von Resilienz und Ressourcenstärkung
- Selbstreflexionen zur Bewusstwerdung und Anwendung der eigenen Ressourcen
- Reflektion des persönlichen Verhältnisses von Stress- & Erholungsphasen
- Erkennen von Stressursachen und stressverstärkenden Gedanken sowie Transformation in förderliche Einstellungen und Denkmuster
- Kennenlernen & Anwenden verschiedenster Kurz-Entspannungs-Methoden (Atemtechniken, Achtsamkeit, Herz-Hirn-Kohärenz, Meditationen, Stille und Schweigen, etc.)
- Individuelle Umsetzungsplanung zur Verankerung im Alltag

Format: Ganztagesseminar, Präsenz oder via Zoom

Zielgruppe: Mitarbeitende aller Stufen (inkl. Führungskräfte)

Teilnehmerzahl: Max. 15 Teilnehmende

Kosten: In der Regel pauschal CHF 1'900.00 für ein Ganztagesseminar, exkl. Reisekosten

Referentperson: Ramona Wunderlin ist ganzheitliche Psychologin und Geschäftsführerin der Balance Management GmbH. Sie hat an der Universität Bern Arbeits- & Organisationspsychologie studiert und ihr Fachwissen durch verschiedene Weiterbildungen (u.a. HRV-Therapeutin, Stressbewältigungs-Trainerin, Persönlichkeitsentwicklungsseminare) ergänzt, um ihre Kundinnen und Kunden zielführend unterstützen, inspirieren und begleiten zu können.

Für weitere Auskünfte melden Sie sich gerne bei mir:
Ramona Wunderlin, 076 303 73 59, info@ramonawunderlin.ch