



Wege in die Stille

Körper, Geist und Seele fördern

Lorenz-Seminare

Personality & Competence Training



Ziele:

Oberstes Ziel des Seminares ist die Erhaltung von Kreativität und Motivation im Berufsalltag. Im Seminar wird der richtige Umgang mit Stress erlernt und aufgezeigt, wie man Burnout vorbeugen und vermeiden kann. Eine Ausgeglichenheit, die Leistung und Gesundheit gleichermaßen bietet, wird erarbeitet und eine Balance gefunden. Die richtige Balance wirkt sich positiv auf die Arbeitsleistung und -qualität der Teilnehmer aus. Das Ergebnis: Motivation, ein freier Kopf für neue Ideen, Spaß an der Arbeit und dadurch erhöhte Effizienz und Produktivitätssteigerung.

Inhalte:

- ▶ Stress und Burnout
- ▶ Hinweise erkennen und ungesundem Stressverhalten vorbeugen
- ▶ Zusammenspiel der Ressourcen Körper, Geist und Seele
- ▶ Symptome und Warnzeichen
- ▶ Methoden zur Stressbewältigung, Stressreduzierung und -zentrierung
- ▶ Outdoor-Training, Praktische Übungen, Meditationen
- ▶ Zeitmanagement, Arbeitsorganisation, Tagesstruktur, klare Kommunikation
- ▶ Integrierung in den Alltag: Zeitfenster im Alltag einbauen
- ▶ (Arbeits-)Leben bewusster gestalten
- ▶ Effizienz und Produktivität erzielen

Zielgruppe:

Alle Berufstätige, die oft Stress ausgesetzt sind, den richtigen Umgang mit Stress erlernen und sich so vor Burnout schützen wollen, die zur Erhaltung eines effektiven Arbeitslebens eine gesunde Ausgeglichenheit erreichen möchten

Didaktik/Methoden:

Vortrag, Gruppen- und Teamarbeit, Praktische Übungen, Meditationen, Outdoor-Training

Seminardaten:

Dauer: 2 Tage.

Seminarberatung und Buchung:

Telefon 06329-989243
rl@lorenz-seminare.de