

Mindful@Home_Working – Eigene Stärken und Potenziale kennen, nutzen und ausbauen

Zielsetzung und Nutzen

Durch bewussten Umgang mit Stress, steigern Sie Ihre Resilienz, Leistungsfähigkeit und Entspannungsfähigkeit. Trotz plötzlich veränderter Arbeits- und Lebensprozesse, können Sie Einfluss auf ihre gegenwärtigen Lebensbedingungen nehmen. Achtsame Selbstwahrnehmung und Selbstregulation ermöglicht die Einteilung und Erhaltung der eigenen Kräfte und Ressourcen in schwierigen Zeiten.



Inhalte und Methoden

- Einblick in grundlegende Mechanismen der Selbstregulation und Gesundheitsförderung
- Reflexion Ihrer individuellen Lebenssituation und Identifikation von zentralen Ansatzpunkten für Lebensstilmodifikation
- Bewusstsein für ihre individuellen Stress- und Bewältigungsfaktoren schärfen
- Selbstwahrnehmung und -regulation steigern

Formate, Dauer, Organisatorisches

- Moderiertes Online-Meeting mit max. 5 Teilnehmern oder individuelles Online-Coaching
- Dauer: 2-4 Std
- Teilnehmer bringen ihre Themenwünsche, Lernfelder und konkrete „Praxisfälle“ ein.
- Schriftliche Trainingsunterlagen werden vorab per E-Mail zugesandt oder online bereitgestellt.