



WORKSHOP "Entschleunigen/ richtig Abschalten"

Dieser Workshop bietet wertvolle Impulse für Menschen, die Schwierigkeiten haben, nach einem stressigen Arbeitstag zur Ruhe zu kommen. Viele von uns lassen die Herausforderungen des Berufsalltags oder private Konflikte bis in die Nacht hinein an sich nagen und finden keinen erholsamen Schlaf.

Der Workshop hilft den Teilnehmern, effektive Strategien und Übungen zu erlernen, um den Kopf frei zu bekommen und den Stress hinter sich zu lassen. Ziel ist es, den richtigen Umgang mit stressigen Situationen zu finden und die eigene Balance zwischen Arbeit und Freizeit wiederherzustellen.

INHALTE & ZIELSETZUNGEN

- Erlernen von Strategien zum effektiven Abschalten nach der Arbeit
- Praktische Übungen für Entspannung und Achtsamkeit
- Techniken zur Förderung von Erholung und mentaler Regeneration
- Förderung eines gesunden Gleichgewichts zwischen Arbeit und Freizeit



ZEIT/ DAUER

90 Minuten

ANZAHL TEILNEHMER

individuell

RAUM & VORAUSSETZUNGEN

Beamer, Leinwand, Flipchart, Bestuhlung

ZIELGRUPPE

Mitarbeiter, Azubis, Führungskräfte

PREIS

250,00 €

* Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

** Alle Angebote werden nach den jeweils geltenden Corona Hygiene- und Sicherheitsregeln umgesetzt.