



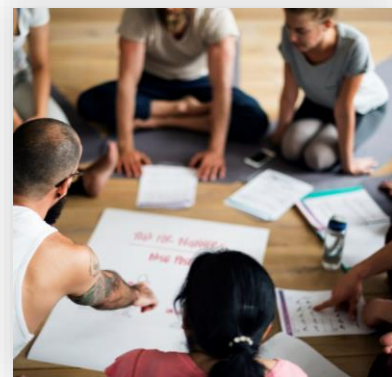
WORKSHOP "Resilienz & Achtsamkeit" (4 Termine)

In einer zunehmend anspruchsvollen Arbeitswelt sind Resilienz und Achtsamkeit entscheidende Fähigkeiten, um mit Stress und Herausforderungen gelassener umzugehen. In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden, ihre innere Widerstandskraft zu stärken und bewusster mit sich selbst sowie ihrem Umfeld umzugehen.

Der Workshop vermittelt praxisnahe Strategien zur Stressbewältigung, Selbstfürsorge und achtsamen Kommunikation. Durch gezielte Übungen wird die Fähigkeit gefördert, sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren, eigene Bedürfnisse und Grenzen wahrzunehmen und zwischenmenschliche Beziehungen wertschätzend zu gestalten.

INHALTE & ZIELSETZUNGEN

- Förderung der Resilienz im Alltag und Beruf
- Achtsamer Umgang mit sich selbst und anderen
- Praktische Übungen zur Stressbewältigung und Förderung der Achtsamkeit
- Steigerung der mentalen Stärke und inneren Balance



ZEIT/ DAUER

45-60 Minuten

ANZAHL TEILNEHMER

individuell

RAUM & VORAUSSETZUNGEN

Beamer, Leinwand, Flipchart, Bestuhlung

ZIELGRUPPE

Mitarbeiter, Azubis, Führungskräfte

PREIS

480,00 €

* Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

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