



SEMINARBESCHREIBUNG

Dem Stress mit Ruhe begegnen – einfach und unkompliziert

KURZBESCHREIBUNG

Ein aufs Maximum beschleunigtes Arbeitsleben, Termindruck, Homeoffice-Arbeit, andauernde Veränderungsprozesse, Anspannung, Zeitnot, Wochenenden voller Termine etc. - die beruflichen und privaten Lebensumstände verlangen vom Einzelnen ein hohes Maß an körperlicher und geistiger Fitness. Oft lassen sich äußere Bedingungen nicht ändern - so sehr wir uns das vielleicht auch wünschen. Doch man kann lernen, mit dem unvermeidlichen Stress besser umzugehen. Dabei sind Achtsamkeit und die Fähigkeit sich mit kurzen Entspannungs-Breaks schnell zu regenerieren entscheidende Schlüsselkompetenzen. Studien zeigen: Wer am Tag mehrmals kurze Entspannungspausen macht, ist im Beruf produktiver, kreativer und resilienter. Ihr Online Training ist in drei Themenblöcke oder Module aufgeteilt. Ihr Zeitaufwand für jeden Themenblock, jedes Modul liegt bei 60 Minuten.

IHR NUTZEN

Einfach und unkompliziert lernen die Teilnehmenden im Einzeltraining, wie sie sich auch in schwierigen Situationen erden und mit mehr Gelassenheit den täglichen Anforderungen begegnen können.

Die vermittelten Techniken basieren auf neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Hirnforschung und der Psychologie und lassen sich jederzeit im beruflichen Umfeld ausüben.

Mit der neuen Balance sind Sie positiver und kraftvoller aufgestellt und können auch in herausfordernden Situationen zielgerichtet, selbstbewusst und konzentriert handeln.

SCHWERPUNKT

Im Mittelpunkt stehen effektive Schnellentspannungstechniken, Mini-Meditationen für zwischendurch sowie achtsamkeitsorientierte Mentaltechniken. Zudem gibt es Impulse zu den Themen Stressbewältigung, Selbststeuerung, Optimismus und Resilienz.

ZIELGRUPPE

Mitarbeitende und Führungskräfte, die im Beruf / Homeoffice häufig mit stressigen Situationen und Veränderungen konfrontiert werden und lernen möchten, die täglichen Herausforderungen gelassener anzugehen.

THEMEN

Modul 1:

- Stress und Stressmuster reflektieren
- Schnellentspannungstechniken und Mini-Meditationen für zwischendurch kennenlernen

Modul 2:

- Achtsamkeit als Basiskompetenz des "Inneren Coaches"
- Selbststeuerung
- Achtsamkeitstechniken kennenlernen

Modul 3:

- Optimismus als wichtiger Resilienz-Faktor
- Entwicklung einer nachhaltigen Regenerationsroutine
- Technische Anforderungen / Ablauf

LEHRMETHODEN

Schnellentspannungs- und Achtsamkeits- und Mini-Meditationsübungen wechseln sich ab mit kurzen interessanten Trainer-Inputs. Im Anschluss an das Einzeltraining erhalten die Teilnehmenden ein Handout mit den wichtigsten Übungen.

VORAUSSETZUNGEN

Es wird ein digitales Medium (Computer, Laptop, Tablet) mit Kamera und Mikrofon (idealerweise Headset) benötigt.

HINWEIS

Bei mehr als 1 Teilnehmenden findet der erste Termin gemeinsam statt. Danach vereinbart der Trainer mit jedem / jeder Teilnehmenden Einzelsessions.

TERMINE

16.07.20, 16:00-17:00
Online

Preis: 525 EUR

30.07.20, 16:00-17:00
Online

Preis: 525 EUR

06.08.20, 16:00-17:00
Online

Preis: 525 EUR

20.08.20, 16:00-17:00
Online

Preis: 525 EUR

10.09.20, 16:00-17:00
Online

Preis: 525 EUR

08.10.20, 16:00-17:00
Online

Preis: 525 EUR

22.10.20, 16:00-17:00
Online

Preis: 525 EUR

05.11.20, 16:00-17:00
Online

Preis: 525 EUR

19.11.20, 16:00-17:00
Online

Preis: 525 EUR

03.12.20, 16:00-17:00
Online

Preis: 525 EUR

DAUER

3 Stunden

TEILNEHMERZAHL

6

INHALTLICH VERANTWORTLICH

Bettina Winter
E-Mail b.winter@ard-zdf-medienakademie.de
Telefon +49 911 9619-458
Telefax +49 911 9619-199

KONTAKT

Ute Sperling
E-Mail u.sperling@ard-zdf-medienakademie.de
Telefon +49 911 9619-367
Telefax +49 911 9619-199

SEMINARNUMMER

11.07.20 11:55
44 106

SEMINARBESCHREIBUNG

Dem Stress mit Ruhe begegnen – einfach und unkompliziert

Das Einzeltraining beinhaltet drei Meetings à 60 min. und findet in Gesprächsform statt. Ergebnisse, wichtige Inputs werden im Handout festgehalten.