

Impulse, Workshops und Coaching

Stressprävention, achtsames Arbeiten und Resilienzsteigerung

Impuls



Inhalt

Impuls mit vielen praktischen Übungen



Dauer

1,5 Stunden



Zielgruppe

Alle Mitarbeiter*innen und Führungskräfte



Location

Remote oder vor Ort

Beispielhafte Themen und Schwerpunkte

- Zeitfenster schaffen für bewusste Pausen
- Entspannungsübungen (Body Scan und Atembeobachtungen)
- Achtsame Führungsstile etablieren (speziell für Führungskräfte und Teamleiter)
- Entschleunigungsübungen (Single-Tasking)
- Grundlagen achtsames Arbeiten (raus aus dem Autopilot)
- Resilienz in Zeiten der Digitalisierung
- Stress-Stopps im Arbeitsalltag
- Frühzeitiges Erkennen von Stresssignalen
- Perspektiven-Wechsel
- Achtsame Kommunikation (verbal/non-verbal/digital)
- Vorbereitung und Durchführung von kritischen Gesprächen
- Anwenden von Journaling als Unterstützung und Fokussierung
- Situatives, positives Einstellen auf das Gegenüber
- Unterschiedliche Kurz-Meditationen
- Bewusstes Fokussieren auf Menschen, Aufgaben und Situationen
- Eigenverantwortliche Selbstfürsorge

Workshop



Inhalt

Workshop mit vielen praktische Übungen, zusätzlich wird theoretischer Hintergrund zu Stress vermittelt



Zielgruppe

Alle Mitarbeiter*innen und Führungskräfte



Dauer

3 Stunden



Location

vor Ort

Beispielhafte Themen und Schwerpunkte

- Zeitfenster schaffen für bewusste Pausen
- Entspannungsübungen (Body Scan und Atembeobachtungen)
- Achtsame Führungsstile etablieren (speziell für Führungskräfte und Teamleiter)
- Entschleunigungsübungen (Single-Tasking)
- Grundlagen achtsames Arbeiten (raus aus dem Autopilot)
- Resilienz in Zeiten der Digitalisierung
- Stress-Stopps im Arbeitsalltag
- Frühzeitiges Erkennen von Stresssignalen
- Perspektiven-Wechsel
- Achtsame Kommunikation (verbal/non-verbal/digital)
- Vorbereitung und Durchführung von kritischen Gesprächen
- Anwenden von Journaling als Unterstützung und Fokussierung
- Situatives, positives Einstellen auf das Gegenüber
- Unterschiedliche Kurz-Meditationen
- Bewusstes Fokussieren auf Menschen, Aufgaben, Situationen
- Eigenverantwortliche Selbstfürsorge

Coaching



Inhalt

Nach einem 1-zu-1 Kennenlernertermin, in dem ein Assessment der aktuellen Situation und den speziellen Problem/Stress-Punkten stattfindet, wird ein individuelles Coaching-Konzept erstellt, das die Person über einen Zeitraum von mehreren Wochen unterstützt. Ein Zeitraum von mindestens 6 Wochen ist nötig, 8 sind ideal, um die gelernten Methodiken und Übungen als Gewohnheit im Arbeits- und Lebensalltag zu etablieren.

Wöchentliche Challenges stellen sicher, dass die vorgestellten achtsamen Arbeits- und Lebensmethodiken geübt und verankert werden.



Zielgruppe

Einzelpersonen, die sich in akuten Stresssituationen befinden, als Burnout-Prävention bzw. Betreuung im Sinne einer Krisenintervention.



Dauer

1,5 Stunden wöchentlich
(plus 0,5 Stunden Vor- und Nacharbeitung wöchentlich)



Location

Remote oder vor Ort
(Kann sehr gut auch nur Remote durchgeführt werden. Manche Personen bevorzugen aber zumindest ein erstes persönliches Treffen, dies ist aber kein Muss.)



Anzahl der Coaching-Sessions je nach Bedarf. Wir empfehlen mindestens 6 Wochen am Stück durchzuführen.

Buddy-Call



Inhalt

Nachhalten der gelernten achtsamen Arbeits- und Lebensweise. Erinnern an die Methodiken. Bei Bedarf auch immer wieder neue kleine Impulse.



Zielgruppe

Einzelpersonen, als Nachbetreuung nach individuellem Coaching, bzw. auch für Personen, die schon Vorkenntnisse im Bereich Resilienz und achtsames Arbeiten haben und dies punktuell vertiefen wollen.



Dauer

0,5 Stunden wöchentlich



Location

Remote



Anzahl je nach Bedarf. Wird im Nachgang an das Individual-Coaching empfohlen, um ein Dran-Bleiben und nachhaltiges Umstellen sicherzustellen.