



Persönliche Work-Life-Balance „Mensch ärgere dich nicht“

Tief im Innersten ähneln wir immer noch unseren Vorfahren, die unter Lebensgefahr das Mammut jagten oder vor dem Säbelzahn tiger flüchteten.

In Gefahrensituation schüttet unser Körper Stresshormone aus, z. B. Adrenalin, die den Organismus zu Höchstleistung aufpeitschen. Wie brauchen diese Hormone aber meistens nicht für einen körperlichen Kraftakt – weil wir nicht mit dem Mammut kämpfen oder vor dem Säbelzahn tiger flüchten, sondern uns schlicht über etwas ärgern.

Deshalb baut der Organismus Stresshormone nicht umgehend ab und das hat schädliche Folgen:

- Stress kann auf Dauer zu Bluthochdruck fördern, den Stoffwechsel durcheinanderbringen, das Herz belasten.
- Es geht nicht darum, allen Stress abzubauen – unser Körper kann grundsätzlich mit Stress umgehen – allerdings nicht mit Dauerstress!

Ich habe im Rahmen meiner langjährigen Trainingserfahrung eine Tagesschulung entwickelt mit dem Schwerpunkt „Mensch ärgere dich nicht, bleib cool“, um für Ihre persönliche Work-Life-Balance mit verschiedenen Achtsamkeitsübungen einen Tag Auszeit zu ermöglichen.

Ziele:

- Sie lernen auch in stressigen Zeiten gesund zu bleiben und aktiv für sich selbst zu sorgen.
- Sie arbeiten aktiv an ihren individuellen Top 3 Stresssituationen.
- Sie erfahren drei praktische und erprobte Methoden zum Umgang mit Stress.
- Sie nehmen neue Ideen und Methoden für ihren Alltag mit, die sofort erprobt werden können

Methoden:

- Achtsamkeitsübungen
- Fantasiereise
- Marktplatz der Stressfaktoren

Dieses Tagesseminar stellt einen modernen Impuls für die persönliche Work-Life-Balance als Einstieg dar und ist auf 7 Stunden ausgelegt. Zielgruppe sind Einzelpersonen und Menschen, die hohe Stressfaktoren im Berufsalltag haben. Der Kurs wird ab 4 Teilnehmer stattfinden. Ich freue mich auf Ihre Anfrage über meine Homepage.