



RESPEKT FÜR MICH

Ressourcenorientierter Workshop zur Stärkung von Stress- und Selbstmanagementkompetenzen

UNSER ZIEL

Unser Workshop zielt darauf ab ...

... wirkungsvolle Strategien und Techniken für eine spürbare Stressreduktion zu vermitteln, wie z. B. Atemübungen, Herzkohärenz oder Mindfulness.

... durch gezielte Übungen und den gemeinsamen Austausch die Selbstreflexion anzuregen und das Selbstbewusstsein zu stärken.

... psychosoziale Gesundheit im Kontext des kollegialen Miteinanders zu verbessern.



DAS ERWARTET SIE:

Diese Themen stehen im Fokus des Workshops:

SELBSTMANAGEMENT 

MOTIVATION 

EMOTIONALE
STEUERUNG 

RESILIENZ 

Wir sind uns der knappen zeitlichen Ressourcen Ihrer Beschäftigten bewusst.

Umso wichtiger ist es uns, mit den Teilnehmenden des Workshops effizient und effektiv bestmögliche Ergebnisse zu erzielen.

Von welchem Leistungsumfang Sie konkret ausgehen dürfen, sehen Sie detailliert auf der nächsten Seite.

WORKSHOP FÜR MITARBEITENDE: RESPEKT FÜR MICH

Inhalte:

Bestandsaufnahme des beruflichen und privaten Umfeldes

- Reflexion unserer Rollen, die wir im Alltag ausfüllen
- Herausforderungen identifizieren und priorisieren

Bedeutung der psychischen Balance

- Belastungen und Beanspruchungen
- Mein Einfluss auf Balance:
Selbstkompetenz

Kognitive Strategien zum Ausbau der sieben Säulen von Resilienz

- Akzeptanz
- Optimismus
- Übernahme von Verantwortung
- Selbstwirksamkeit
- Lösungsorientierung
- Soziale Netzwerke
- Zukunft gestalten

Emotionale Steuerung und Abgrenzung auf dem Weg zu innerer Stärke

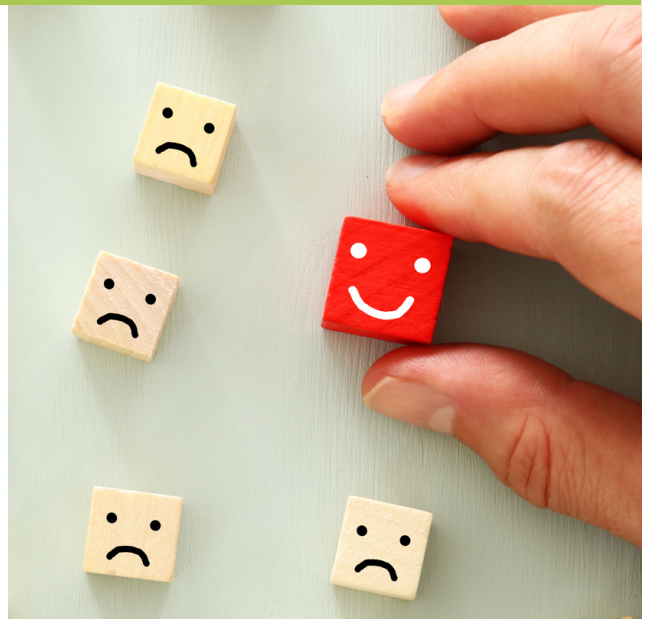
- Techniken der Selbstregulation
- Die 2-Systeme-Theorie
- Strategien für mental fordernde Situationen
- kurzfristige und alltagstaugliche Entspannungstechniken

Das eigene Wohlergehen im Fokus

- Persönlicher Ressourcenpool
- Wünschen und Wollen

Ins Handeln kommen

- mit der evidenzbasierten WOOP® Methode in Verbindung mit der Umsetzung von Minigewohnheiten



UNSERE LEISTUNGEN IM ÜBERBLICK

inklusive Vorgespräch

(max. 45 Minuten)

zur Konkretisierung der inhaltlichen Schwerpunkte des Workshops (telefonisch/online)

Durchführung

online oder als Präsenzveranstaltung in den eigenen Räumlichkeiten

zeitlicher Umfang:

3 Stunden

maximale Teilnehmendenzahl je WS:

15

Hinweise zur Nachbereitung:

Die Teilnehmenden erhalten im Nachgang ein Handout sowie unbegrenzten Zugang zu unserer digitalen Onlinebibliothek mit zahlreichen weiteren Informationen & Übungen

Kosten je Workshop:

NEU: 1.232,50 € statt 1.450,00 €

ggf. zzgl. Fahrtkosten von 0,35 €/km, ggf. zzgl. Übernachtungskosten und zzgl. MwSt.

FÜR EINE GELINGENDE ZUSAMMENARBEIT

Vertragsmodalitäten

RECHNUNGSLEGUNG UND ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

1. Rechnungslegung:

Die Rechnungslegung erfolgt unter Beachtung der Pflichtangaben der einschlägigen Rechtsvorschriften. Darüber hinaus wird in der Rechnung die abzurechnende Leistung und die Bankverbindung (kontoführendes Kreditinstitut, IBAN und BIC) des Zahlungsempfängers ausgewiesen.

2. Zahlungsbedingungen:

Die ordnungsgemäß ausgestellte Rechnung wird nach Abnahme der Leistung durch den Auftraggebenden mit einer Frist von 14 Tagen nach Rechnungslegung fällig.

ABSAGE, VERSCHIEBUNG, AUSFALL

1

1. Bei Absage oder Verschiebung der Veranstaltung bis 14 Tage vor dem Beginn der Veranstaltung von Seiten des Auftraggebenden besteht kein Anspruch auf Vergütung oder Aufwendungsersatz.

2

2. Bei einer Absage oder Verschiebung der Veranstaltung nach dieser Frist hat der Auftraggebende Benefit BGM folgende Kosten zu erstatten:

Absage oder Verschiebung 13 bis 7 Tage vor Termin: 50% des vereinbarten Honorars

Absage oder Verschiebung weniger als 7 Tage vor Termin: 100% des vereinbarten Honorars

3

3. Erkrankt der Referierende oder liegen beim Referierenden andere objektive Gründe vor, die eine termingerechte Durchführung der vereinbarten Leistung nicht zulassen, ist der Auftraggebende darüber unverzüglich in Kenntnis zu setzen. Benefit BGM wird in diesem Fall das in ihren Kräften stehende tun, um den Ausfall der Veranstaltung durch Benennung und Einsatz eines geeigneten Ersatzreferierenden zu verhindern.

4

4. Muss eine Veranstaltung wegen Erkrankung des Referierenden oder aus sonstigen in der Person des Referierenden liegenden Gründen ausfallen, so hat Benefit BGM keinen Anspruch auf Vergütung. Zugleich verpflichtet sich Benefit BGM, mit dem Auftraggebenden einen zeitnahen Kompensationstermin zu vereinbaren.

GÜLTIGKEIT DIESER VERTRAGSBEDINGUNGEN UND REFERENZ-BERECHTIGUNG

Mit Ihrer Unterschrift und der Inanspruchnahme unseres Angebots erklären Sie sich mit diesen vertraglichen Bedingungen einverstanden. Zudem ist Benefit BGM berechtigt, das Logo, den Marken- und Firmennamen des Kunden unentgeltlich als Referenz für Werbezwecke zu verwenden. Dies gilt insbesondere für Erwähnungen auf der Webseite www.benefit-bgm.de, in Print-Werbemitteln, Werbevideos und auf Messeständen.