

Self Care & Achtsamkeit

"Ich denk ´ jetzt mal an mich."



WORUM GEHT'S:

- Hintergrund
- Zielsetzung
- Unsere Leistungen
- Über Benefit BGM

HINTERGRUND

Arbeit und Privatleben stellen heutzutage hohe emotionale Anforderungen an uns. Konflikte, umfangreiches Arbeitspensum und Tätigkeiten mit hoher Verantwortung bringen uns manchmal an die Grenzen der Belastbarkeit. Gut, wenn wir unsere Kraftquellen kennen und stärkende Ressourcen nutzen. Der Blick auf eigene Bedürfnisse und die Fähigkeit, belastende Situationen angemessen zu bewerten, lassen uns auch in schwierigen Zeiten in der Balance bleiben. Mit den richtigen Prioritäten, mehr Achtsamkeit und Selbstfürsorge bleiben wir gesund und werden zufriedener.

UNSER ZIEL

Stärkung der Eigenverantwortung bei gleichzeitiger Erweiterung des Repertoires zur Bewältigung von beruflichen und privaten Herausforderungen durch die Anwendung neuer Strategien und Methoden.

UNSERE LEISTUNGEN



im Überblick

Inhalte des Workshops

Bedeutung der psychischen Balance

- Herausforderungen und Ressourcen
- Salutogenese: Was uns gesund hält
- Belastungen und Beanspruchungen
- Mein Einfluss auf Balance: Selbstkompetenz

Gesund bleiben

- Eigenverantwortung und Motivation
- Eigene Grenzen kennen und respektieren
- Zugang zu Kraftquellen

Auf dem Weg zu innerer Stärke

- Werte und Bedürfnisse
- Resilientes Denken
- Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Durchführung

Der eintägige Workshop wird zu Gunsten der Interaktion und Dokumentation von zwei Trainer/innen durchgeführt. Gerne passen wir das Format und die Inhalte entsprechend Ihrer betrieblichen Bedarfe an. Die Teilnehmenden erhalten im Nachgang ein Handout und Handlungsempfehlungen.

ÜBER BENEFIT BGM

Ihr Fullservice-Experte im Betrieblichen Gesundheitsmanagement mit Fokus auf:



CHANGE

(Veränderungsprozesse, Digitalisierung, Führung, Kommunikation)



PRÄVENTION

(Stress, Sucht, Ernährung, Bewegung)



LEBENSPHASEN

(Azubi, Berufseinsteiger, 50+ Mitarbeiter)



SCHICHTARBEIT

UNSERE FORMATE:

- Vorträge
- Seminare
- Workshops
- Coaching

UNSERE ZIELGRUPPE:

- Unternehmensleitungen
- Führungskräfte
- Personalverantwortliche
- Mitarbeitende

WEITERHIN SPEZIALISIERT AUF:

- Prozessberatung von der Analyse bis zur Evaluation
- Ausbildungen zum/r Betrieb. Gesundheitsmanager/in