

Gelassen bleiben, wenn es drauf ankommt!

Mit Resilienz und emotionaler Selbststeuerung.



ÜBER BENEFIT BGM

Ihr Fullservice-Experte im Betrieblichen Gesundheitsmanagement mit Fokus auf:

ZIELGRUPPE:

- Unternehmensleitungen
- Führungskräfte
- Personalverantwortliche
- Mitarbeitende

SPEZIALISIERT AUF:

- Veränderungsprozesse
- Krisenintervention
- Emotionale Steuerung
- Empowerment

Aktuelle Online-FORMATE: Webinare, Meetings etc..



PRÄVENTION

(Stress, Ernährung, Sucht, Bewegung)



LEBENSPHASEN

(Azubi, Berufseinsteiger, 50+ Mitarbeiter)



CHANGE

(Veränderungsprozesse, Digitalisierung, Führung, Kommunikation)



SCHICHTARBEIT

HINTERGRUND

Mit gesteigerter Resilienz Handlungsräume entdecken und gute Entscheidungen treffen.

Das Leben fordert uns beruflich und privat. Neueste Studien zum Altern zeigen, dass es vor allem von unseren Einstellungen, Haltungen und Gewohnheiten abhängt, wie wir Herausforderungen bewältigen, an Krisen sogar wachsen und lange gesund leben. Resilient denken und handeln zu können bedeutet, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen.

Das Online-Training befähigt die Teilnehmenden, eigene Kräfte zu aktivieren und Potenziale zu nutzen, um mit belastenden Situationen gelassener umzugehen. Für ein stabiles Selbstbewusstsein, mehr Lebensfreude und innere Stärke.



BENEFIT BGM

Arbeit, die ins Leben passt.

UNSERE LEISTUNGEN



Empfohlene Inhalte des Online-Workshops:

(Dauer: 8 Stunden inkl. Pausen)

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

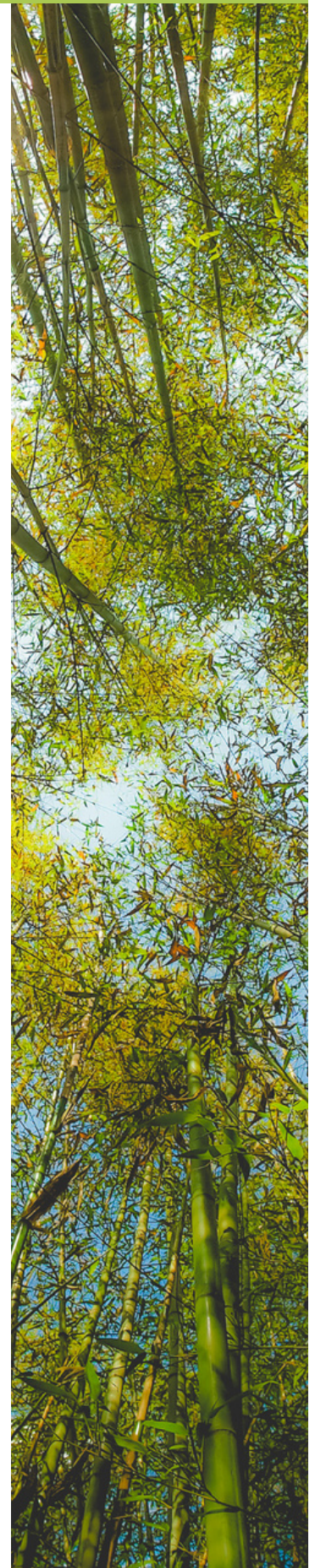
- Techniken der Selbstregulation
- Die 2-Systeme-Theorie
- Strategien für mental fordernde Situationen
- kurzfristige und alltagstaugliche Entspannungstechniken

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



DURCHFÜHRUNG

Der Workshop wird je nach Bedarf und Möglichkeit online oder in Präsenz durchgeführt. Die maximale Teilnehmeranzahl liegt bei 15 Teilnehmenden je Workshop. Unsere Online-Formate überzeugen durch ein hohes Maß an Interaktion, Motivation, praktische Übungen und jede Menge Spaß. Erst recht in diesen Zeiten. Im Anschluss an den Workshop erhalten alle Teilnehmenden ein umfassendes Handout, ein digitales Resilienz Poster sowie einen kostenfreien Zugang zu unserer DigiBib mit weiteren Impulsen wie Checklisten und Podcasts zu mehr Resilienz und eigener Stabilisierung.



begleitet von 2
Expert/innen aus
Wissenschaft und
Praxis



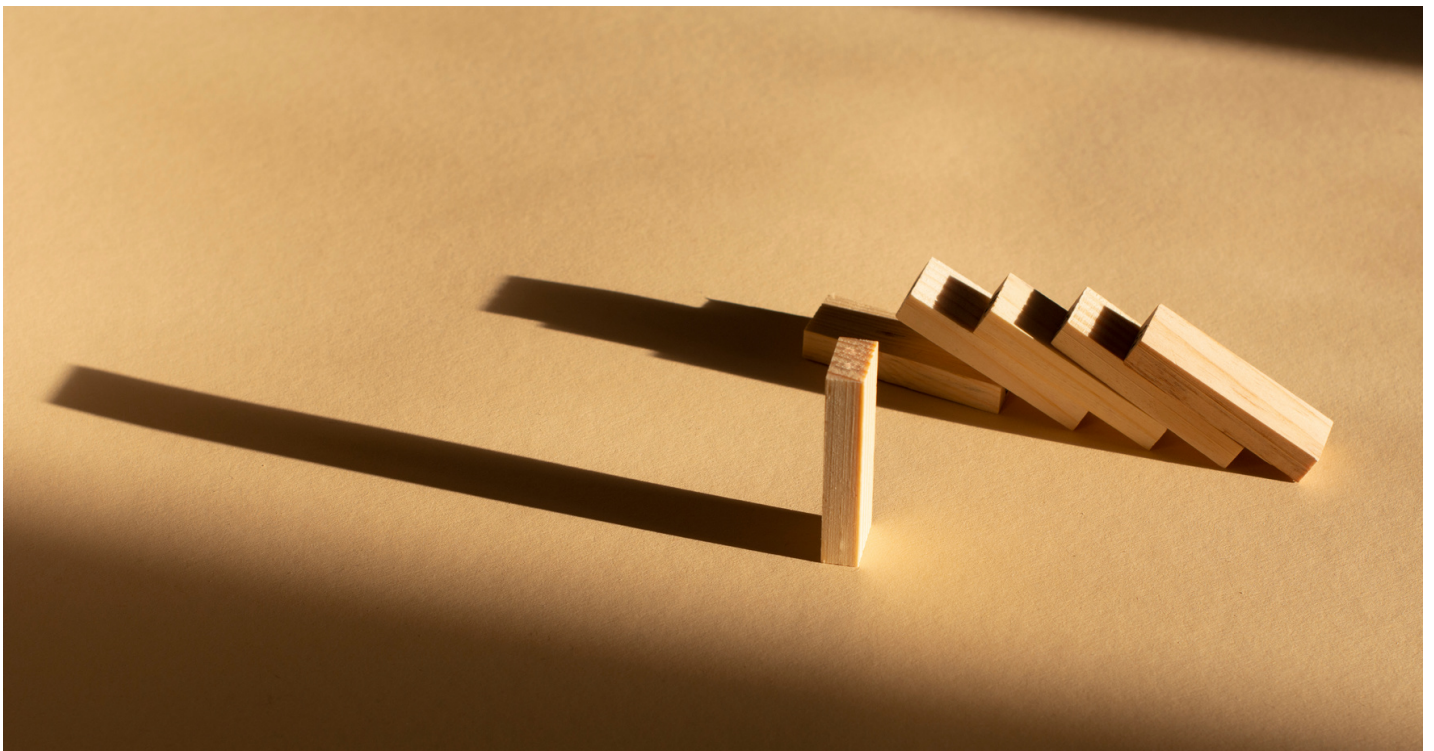
inspirierend und
nachhaltig



Fokus auf gestärkter
Persönlichkeit &
Handlungskompetenz



Einsatz
unterschiedlichster
interaktiver Tools in
unseren Online-
Workshops garantiert



LUST AUF REGELMÄSSIGE IMPULSE?

Wertvolle Infos, Tipps und Neuigkeiten zu allen Themen rund um BGM, Mitarbeitendengesundheit und Freude an der Arbeit alle 8-10 Wochen. Jetzt anmelden unter <https://benefit-bgm.de/newsletter>
Purer Mehrwert ohne Werbung.

Ihre Ansprechpartnerin:

Stefanie Vier
Gesundheitspädagogin

s.vier@benefit-bgm.de
Mobil 0176 550 252 65
Büro 030 284 23 859

