

## Ausgeglichenheit im Berufsalltag

### Zielgruppe:

Unternehmer, Führungskräfte, Leistungsträger, Teams

Sie wollen das Beste aus Ihrem Unternehmen sichtbar machen? Und auch in Zukunft ein hochqualifiziertes Team behalten? Wohlbefinden sowie die innere und äußere Balance schaffen Motivation und setzen neue Schöpferkraft frei. Ein gutes und motiviertes Team ist jedoch kein Zufall. Es gibt viele Möglichkeiten, was Sie dafür tun können. Schritte, die sich lohnen.

### Ziele:

- Strategien, wie Sie den Tag bewusst und ausgewogen gestalten können
- Möglichkeiten für Vitalität und Freude im Berufsalltag
- wirkungsvolle Techniken / Übungen, die leicht in den Berufsalltag integriert werden können
- Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen

### Inhaltliche Schwerpunkte:

#### Mentales Training

- Wege für einen guten Start in den Tag
- Innere Kraftquellen entdecken
- Die Macht der positiven Gedanken und Sprache nutzen
- Selbstwertgefühl und Selbstverantwortung
- Reflexionen

#### Entspannung

- Körper- und Atemübungen
- Meditation und Achtsamkeitstraining
- Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobsen
- Tai Chi und Qi Gong-Übungen für zwischendurch

#### Bewegung

- Mehr Energie durch Bewegung
- Möglichkeiten zur Bewegung im Business
- aktive Pausen: Gestaltung von Mittagspausen
- einfache Jonglier-, Balance- und Schwingübungen
- Kleine Übungen zur Muskelkräftigung und -dehnung im Büro

### Ihr Gewinn:

- Ihr eigenes Potenzial und Ihre Ressourcen erfahren
- Sensibilisierung für die Fülle der Möglichkeiten, wie Sie Ihr geistig-körperliches Wohlbefinden auf leichte Weise aktivieren können
- Steigerung Ihrer Motivation, Ihres Energiepotenzials und Kreativität
- Mehr Souveränität und Gelassenheit in Stresssituationen

**Dauer:** 2-tägiges Seminar

**Empfohlene Teilnehmerzahl: 12**

Dieses Seminar kann auch in Ihrer Institution oder Bildungseinrichtung durchgeführt werden.  
Für eine Inhouseveranstaltung bei Ihnen erstellen wir gerne ein unverbindliches Angebot.