

Seminarbeschreibung

Bewegung gegen Stress und Burnout - Outdoor

Beschreibung: Wollen Sie wissen wie Sie Ihre Ressourcen mobilisieren ohne auszubrennen? Und wie Sie mit Bewegung gegen Stress und Burn-out angehen können? In dem Outdoor-Workshop erfahren Sie, wie Sie unter Berücksichtigung persönlicher Stressgrenzen nachhaltig mit Stresssituationen und Leistungsanforderungen in Ihrem beruflichen und privaten Alltag entspannt umgehen können. Ob beim Klettern am Fels oder an der Kletterwand, beim Kitesurfen, auf Skitour oder einer Schneesuhwanderung, die Aktivitäten und die Bearbeitung der Stressoren werden individuell auf die Gruppe abgestimmt. Hautnah und lebendig lernen Sie dabei die Zusammenhänge zwischen Stress, Anspannung und Entspannung kennen. Unter geduldiger und professioneller Anleitung entdecken wir die Potenziale der Gruppe, aber auch jedes Einzelnen und zeigen auf, wie Sie diese für sich nutzbar machen können. Der Kohärenzsinn und die Resilienz stehen dabei im Mittelpunkt.

Zielgruppe: Interessierte Gruppen aus Unternehmen und Institutionen

Inhalte: **Während des Outdoor-Workshops erkennen und erfahren Sie:**

- Mit Stresssituationen umgehen
- Eigene Potentiale erkennen und sofort nutzen
- Eigene Ressourcen mobilisieren
- Anspannung und Entspannung als Energieressource
- Persönliche Grenzen erkennen und damit sinnvoll umgehen
- Die Ressourcen der Gruppe nutzen
- Vertrauen und Kontrolle
- Konflikte und Wahrnehmung

Methoden: Coaching, Selbsterfahrung, Bewegung je nach Gruppe (Klettern, Outdoor-Elemente, Kiten u.v.m. ohne Vorkenntnisse)

Voraussetzungen: Offenheit und Mut zur Selbstreflektion. Weitere spezielle Kenntnisse sind nicht erforderlich,

Teilnehmerzahl: Mindestteilnehmerzahl 5, maximal 6



Lehrgangsart:	Workshop
Dauer:	1 Tag
Kosten:	475,00 € zuzüglich MwSt. je Teilnehmer/in
Abschluss:	Teilnahmebestätigung Bewegung gegen Stress und Burnout
Standort:	München, bundesweit
Unterlagen:	Keine



Firmen