

Mitarbeiter stärken: Das Stress-Balance-Modell in der Natur erleben.

„In der Natur fühlen wir uns so wohl, weil sie kein Urteil über uns hat“

(Friedrich Wilhelm Nietzsche)

Stress führt zur Aktivierung und Höchstleistungen, andererseits zu Leistungseinbrüchen und Überforderung. Wie schaffen wir die Balance zu halten? In unserem Stress Balance Seminar vermitteln wir Ihnen die Aspekte Ihres individuellen Stressverhaltens in Kombination mit Ihren persönlichen Stressoren. Dieses Seminar verbindet die außergewöhnliche und ebenso bewegende Begegnungen mit Lamas mit erprobtem Stressmanagementtraining und wirksamen Entspannungsmethoden, sowie der achtsamen Bewegung in der Natur.

Inhalte

Theorie

- Stress: seine Ursachen, Auswirkungen auf Körper und Geist
- Mein Stress und Ich: Selbsteinschätzung und Selbstverantwortung
- Wege aus chronischem Stress – eine „Fülle an Möglichkeiten“
- „Erste-Hilfe-Maßnahmen“ bei akuter Überlastung

Praxis

- Wahrnehmungsschulung – mit allen Sinnen sich selbst erleben in freier Natur
- Lamawissen, hier erfahren Sie alles Wissenswerte über die gelassenen Wanderbegleiter aus den Anden
- Wie führe ich Mitarbeiter, ein Gespräch, ein gesundes Leben, ein Lama? Vorbereitung für die Lamawanderung, mit vielen Übertragungsbeispielen für den Alltag- Beobachtung ohne Bewertung: Tier- und Selbstbeobachtung in der Praxis. Hier erleben Sie, wie anspruchsvoll und doch so wohltuend es ist, „nur“ zu beobachten und wahrzunehmen
- Achtsamkeit: Was wir von Tieren lernen können
- Wege in Stille: Eine Wanderung über sonnige Wiesen und durch schattige Wälder am Fuße des Nordschwarzwalds in Begleitung der Lamas
- Aktive Entspannung durch Progressive Muskelentspannung und Atemübungen
- Ein nachhaltiger und sehr abwechslungsreicher Seminartag in natürlicher Umgebung und malerischer, gepflegter Atmosphäre

Methoden

- Vortrag
- Selbstcheck-Fragebogen zum Identifizieren der persönlichen Stressoren
- Entwicklung persönlicher Stressbewältigungsstrategien, Alltagstipps
- Wahrnehmungsübungen und Achtsamkeit im Freien bei den Tieren
- Progressive Muskelentspannung
- Bewegung mit Tieren, Lamawanderung

Dauer

Montag 09:00 Uhr – 17:00 Uhr

Teilnehmer

Mindestens 6 bis maximal 10 Teilnehmer

Veranstaltungsort

Biohof Reiser, Straubenhardt

Seminargebühr

370 Euro pro Teilnehmer.

Die Kosten für die Verpflegung übernimmt die Bankenkooperation.

Trainer

Christiana Schmitt

Termin

08.04.2019