

RESILIENZTRAINING

Stressbewältigung im Arbeitsalltag



INHALTE

01

THEORIE

"Was ist Resilienz"
Stressbewältigung im
Arbeitsalltag
Techniken zur akuten
Linderung sowie
Vorbeugung

02

PRAXIS

Yoga-Flow für den
Arbeitsplatz
Atemtechniken
Sound-Bath
Gehmeditation

03

VERPFLEGUNG

Vegane, gluten- und
zuckerfreie Mahlzeit
EXTRA:
Stresslindernde
Ernährung am
Arbeitsplatz

BEDEUTUNG

Resilienztraining spielt eine entscheidende Rolle im heutigen Berufsalltag, da es den MitarbeiterInnen hilft, mit den zunehmenden Anforderungen und Belastungen des beruflichen Umfeldes umzugehen. Stress, ständige Veränderungen sowie Leistungs- und Zeitdruck sind allgegenwärtig. In unserem Training werden wichtige Fähigkeiten vermittelt, um diese Herausforderungen zu meistern. Es lehrt Ihre MitarbeiterInnen, Emotionen zu regulieren, die psychische Widerstandsfähigkeit zu stärken, Selbstfürsorge zu praktizieren und zufriedener im (Berufs)Leben zu sein.

Weitere Infos und Anmeldung unter
info@yogabati.de ☎ 0162 7712040