

Stressmanagement mit Biofeedback

Zu Beginn des Workshops erfolgt für jeden Teilnehmenden ein kurzer Biofeedback-Stresstest. Auf Basis der individuellen Messungen werden gemeinsam Optionen zum Stressabbau erarbeitet.



ZIELE

- Erkennen eigener Stressmuster durch klare Messergebnisse
- Erlernen von einfachen, alltagstauglichen Übungen (bewegte Entspannung)
- Wohlfühlen bei einem Incentive mit nachhaltiger Wirkung

INHALTE

Eintägiger Workshop

- Biofeedback Stresstestungen & Beratung
- Selbstreflexion anhand konkreter Übungen
- Mentaltechniken zum Mitnehmen
- Bewegte Entspannung: alltagstaugliche Übungen

Zweitägiger Workshop (zusätzliche Inhalte):

- 6 Faktoren für gesundes Arbeiten
- Kleingruppenarbeit: Anforderungen und Ressourcen im Arbeitsalltag
- Umgang mit Spitzenbelastungen und Veränderungen

Optional

- Shiatsu Schulter-Nacken-Sitzungen

ORGANISATION

Dauer: 8 Stunden bzw. 16 Stunden

TeilnehmerInnen:

8 - 12 MitarbeiterInnen/
Führungskräfte

Ort:

in einem Seminarhotel oder
im
Seminarraum der Health
Consult

Workshop - Anfragen bitte an:

Nicole Banyai, MA
n.banyai@health-consult.at

01/ 79580 8080