

MALLORCA Workshops

Das Incentive für Ihre Mitarbeiter

Stressmanagement, Entspannung und Kreativität.



MALLORCA Workshops

Das Incentive für Ihre Mitarbeiter

Motivieren Sie Ihre Mitarbeiter mit einem Workshop unter der Sonne Spaniens

„Entspannt erfolgreich sein“ ist das Motto!

Die drei Schwerpunkte des Workshops sind: **Stressmanagement**, **Entspannung** und **Kreativität**.

Damit vereinen wir drei wesentliche Komponenten, die für eine gesunde Lebensbalance wesentlich sind. Bewährt haben sich folgende Workshop-Inhalte, um die Komplexität des Themas Stress, Gesundheit und Lebensbalance zu begreifen und im Alltag zu bewerkstelligen: Hintergrundwissen, Neues Denken und Handeln sowie Gesundheit und Regeneration.

Wir kooperieren mit unserem Partner: www.Can-Estades.com, einem idyllischen Finca Hotel am Fuße des Tramontana-Gebirges und in der Nähe der Küste gelegen, mit vielen Möglichkeiten an zusätzlichen Aktivitäten.

Wir erarbeiten gerne mit Ihnen einen individuellen Workshop.

Fordern Sie mit dem beiliegenden Anfrageformular ein konkretes Angebot an oder kontaktieren Sie uns gerne direkt für eine Beratung und einen Konzeptvorschlag:



CORPORATE MENTAL TRAINING
swantje grauch

Telefon: 06171-9609149

E-Mail: swantjegrauch@corporatetrainings.de

MALLORCA Workshops

Kompakt-Info

Workshop „Entspannt erfolgreich sein“

Aus dem Inhalt

- Grundwissen Stress und Burnout
- Gesundheitsbewusstsein und Regeneration: Erholung, Pausen, Schlaf, Ernährung und Sport
- Die drei Hauptkompetenzen der Stressbewältigung
- Selbst-Analyse- und Reflexion mittels Tests und Checklisten
- Erstellung der persönlichen Stressmanagement-Strategie
- Erlernen von Elementen anerkannter Entspannungstechniken (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Meditation, Business Yoga, Atmungstechniken)
- Die gesunde Denk-Art: Positive Denkweisen und Einstellungen
- Denk-Auswege: Stresssituationen wahrnehmen, annehmen und verändern
- SOS-Methoden für den Akutfall
- Kreative Lebensbalance: Kreativ- und Selbsterfahrungs-Übungen mit der ARTWORK-Methode von Swantje Grauch

Workshop-Ziel

- Verstehen, was Stress ist und warum wir eine Situation als stressig empfinden
- Wissen, welche Stressbewältigungsmöglichkeiten es gibt
- Erlernen von gezielten Stressbewältigungstechniken (organisatorisch, eigene Ressourcenaktivierung, positives Denken, Gesundheit und Regeneration, Entspannungstechniken)

Nach dem Workshop...

- geht der Teilnehmer bewusster mit dem Thema Stress um,
- fühlt sich souveräner, weil er dann seine persönliche Stressmanagement-Strategie und Stressbewältigungsmöglichkeiten kennt und umsetzen kann,
- er geht positiver und zugänglicher mit Veränderungen, Zeitdruck und seiner Umwelt um, und
- er hat sich selbst etwas besser kennengelernt.

Der Workshop ist stark praxisorientiert

Er setzt sich aus Kurzvorträgen, Selbstreflexionstests und Gruppenübungen zusammen. Praktische Entspannungs- und Bewegungseinheiten vermitteln den Teilnehmern wirksame Erholungs- und Entspannungs-Techniken (z.B. Atemübung, Achtsamkeits-Meditation, Progressive Muskelentspannung, Kreativübungen u.a.).



MALLORCA Workshops

Anfrage-Formular

Datum: _____

Ansprechpartner und Kontaktdaten:

Firma und Adresse:

Interesse besteht an einem Workshop mit folgenden Inhalten:

Stressmanagement Work-Life-Balance Entspannung

Gesundheit & Regeneration Kreativität Teambuilding

Sonstige: _____

Gewünschter Workshop-Zeitraum/ Datum: _____

Teilnehmeranzahl: _____

Teilnehmerprofil: _____

Belastungen der Teilnehmer: _____

Weitere Wünsche: _____

Bitte übersenden Sie uns ein Angebot an: _____

Ihre Anfrage richten Sie bitte auf dem Postweg oder per E-Mail an:

Swantje Grauch | Corporate Mental Training

Urselbachstr. 46, 61440 Oberursel

E-Mail: swantjegrauch@corporatetrainings.de

Vielen Dank für Ihr Interesse. Wir melden uns kurzfristig bei Ihnen.