

Leistung mit Begeisterung

Erleben Sie die aufbauende Kraft der inneren Freude!

Die heutige Zeit mit Wettbewerbsverschärfung, Kostendruck und zunehmender Arbeitsverdichtung stellt die sogenannten „Leistungsträger“ vor große Herausforderungen: Wie genüge ich permanent steigenden Vorgaben? Wie kann ich in einem von Druck geprägten Umfeld meine Gesundheit und Leistungsfähigkeit erhalten?

Finden und entwickeln Sie in diesem Seminar Ihre persönlichen Ressourcen für mehr Stress-Resilienz: Humor verhilft Ihnen zu dem erholsamen inneren Abstand, der Sie vor Hektik bewahrt und Ihnen Gelassenheit schenkt. Auf Basis einer wertschätzenden Haltung gibt Humor Ihnen zudem Zugang zu Ihrer Intuition und Kreativität. Damit verfügen Sie über neue Ressourcen: Erleben und nutzen Sie sie – für Sie selbst und für erfolgreiche Arbeit!

Inhalte:

- ✓ Stress: Hintergrund, Entstehung, Wirkung und Gegenstrategien (Salutogenese)
- ✓ Humor und Lachen als natürliche Mittel zur Stress-Bewältigung
- ✓ Humorvoller Perspektivenwechsel: Stress oder positive Herausforderung?
- ✓ Die Regeln der Komik: Erläuterung und Anwendung
- ✓ Aufbau von Resilienz: freudige Widerstandsfähigkeit und mentale Flexibilität.

Ziele:

- ➔ Sie schaffen eine wohltuende Distanz zwischen sich und den Zwängen des Berufsalltags.
- ➔ Techniken zur Zentrierung helfen Ihnen, Ihre innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu erhalten.
- ➔ Entspannt setzen Sie Ihren individuellen Humor ein: für sich, für Kunden und für Kollegen.
- ➔ Ihre neue Haltung der inneren Freude gewährleistet Ihnen nachhaltige Leistungsfähigkeit.

Methoden: Einzel- und Partnerübungen, Lehrgespräch, Austausch, Diskussion, Reflexion

Referent: Barbara Schulz (www.auftrieb.com)

Dauer: 2 Tage

Teilnehmerzahl: min. 8, max. 16 Teilnehmer/-innen