



## Stressbewältigung

### Zu Ausgeglichenheit & Fokus in herausfordernden Zeiten

Viele Meetings, zu viele Aufgaben und Zeitdruck sind nur einige der Herausforderungen, mit denen Mitarbeiter umgehen müssen. Durch die Digitalisierung und das hybride Arbeiten kommen weitere Herausforderungen hinzu. Über die Hälfte der Menschen fühlt sich regelmäßig bei der Arbeit gestresst. Aber es geht nicht um die Zeit, die wir haben, sondern darum, wie wir sie strukturieren und wie wir mit Stress umgehen.

#### Kurz gesagt:

**KOMPAKTKURS, DER KRAFTVOLLE WERKZEUGE FÜR EINEN ANDEREN UMGANG MIT STRESS VERMITTELT. ACHTSAMKEITS- UND ENTSPANNUNGSTECHNIKEN TREFFEN AUF ZEIT- UND SELBSTMANAGEMENT-TOOLS.**

#### Für wen?

Der Kurs richtet sich an Menschen, die...

- ...ihre Zeit besser einteilen wollen.
- ...besser Prioritäten setzen wollen.
- ...mit alten Gewohnheiten brechen wollen.
- ...Bewältigungsstrategien für Stress lernen wollen.
- ...ihr Stressniveau reduzieren möchten.
- ...Motivation & Energie steigern wollen.
- ...erhöhte Zufriedenheit bei der Arbeit möchten.

#### Leistungen:

- ✓ 4 Wochen
- ✓ 1 Stunde interaktive Live-Session pro Woche online
- ✓ Aufzeichnung von 2 Entspannungsübungen
- ✓ Aufzeichnung von 2 Meditationen
- ✓ Arbeitsbuch für jede Sitzung
- ✓ E-Mail-Unterstützung bei Fragen

#### Methoden:

- ✓ Wissenschaftlicher Hintergrund
- ✓ Werkzeuge der Achtsamkeit
- ✓ Meditation
- ✓ Coaching-Techniken
- ✓ Reflexion



## Stressbewältigung

### Zu Ausgeglichenheit & Fokus in herausfordernden Zeiten

Stress ist laut der WHO die Krankheit des 21. Jahrhunderts. Das Problem ist, dass sich die Herausforderungen für das Gehirn schneller entwickelt haben, als die Evolution in der Lage war, die Arbeitsweise des Gehirns entsprechend zu verändern. Daher brauchen wir Strategien und Werkzeuge, um eine gehirnfreundliche Arbeitsweise zu schaffen, um gute Ergebnisse und zeitgleich geistige sowie körperliche Gesundheit zu gewährleisten.

#### Inhalt: \_\_\_\_\_

##### **1) Dem Feind ins Auge sehen**

Neurowissenschaftliche Hintergründe zum Thema Stress & praktische Hilfsmittel für den Einsatz in akuten Stresssituationen

##### **2) Ausmisten & Zeit schaffen**

Persönliche Stressoren finden und reduzieren; Zeit- und Selbstmanagement-Tools für sinnvolles Ausmisten und Prioritätensetzung; warum Multitasking nicht funktioniert

##### **3) Neue Perspektive auf Stress**

Wissenschaftlicher Hintergrund, warum Stress in unserem Gehirn stattfindet und wie wir durch einen Perspektivwechsel mit praktischen Hilfsmitteln anders mit Stress umgehen können

##### **4) Veränderung**

6 praktische Schritte, um Veränderungen herbeizuführen; wie man Willenskraft und Motivation entwickelt

**Wir freuen uns von Ihnen zu hören!**

**hello@the-mindfarm.com**

**+49 15117264514**

**www.the-mindfarm.com**