



## Seminar/Workshop

„Zurück in die Balance“

**Wann:** Montag, 23. Mai 2022 15:00 Uhr bis 18:30 Uhr

**Wo:** Online via Zoom

**Dozent\*in:** Michaela Vogel

### **Inhalt:**

Endlich Ruhe tanken, den Stress abstreifen und den Anforderungen des „Alltags“ in einer pandemischen Lage gelassen begegnen können...

Unser Online Training unterstützt Sie dabei, in dieser herausfordernden Zeit Ihre Balance zu finden und zu bewahren. Sie bekommen unterschiedliche Strategien und Übungen an die Hand, um besser mit den für Sie persönlich belastenden Situationen umgehen und Ihre physische und mentale Gesundheit aufrecht erhalten zu können:

- Neurologische Grundmotive, Werte und meine Anfälligkeit für Stress.
- Wer oder was triggert mich? Warum?
- Die „Kunst der Stehauf-Männchen“: Wie Sie emotionale Blockaden auflösen und in Ihren Flow kommen
- Wie kreierte ich stimmige Gefühle und navigiere mich durch die aktuellen Herausforderungen?
- Emotionale Hygiene, Emotions- und Stressmanagement
- Empfehlungen für das persönliche Selbst- und Stressmanagement

### **ZIELSETZUNG**

- Die Teilnehmer\*innen reflektieren ihre Motivstrukturen und persönliche Anfälligkeit für Stress
- Die Teilnehmer\*innen erhöhen ihre Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst
- Wir fördern Gelassenheit und innere Balance, mithilfe unterschiedlicher Übungen zur Stressprävention und zum Stressabbau