



Abschalten und Umschalten, damit es wieder ruhiger wird im Kopf!



Trainer:

Mag. Heinz Peter Steiner

Gesundungsinitiator – sportwissenschaftlicher Berater, Mentaltrainer, Atemtherapeut, Entspannungscoach, Mobility Trainer, Rückenschullehrer, Advanced Fascial Fitness Trainer, Qi Gong Ausbildner

Online-Workshop für alle, die das Bedürfnis haben, nach der Arbeit besser abzuschalten, um ihren Kopf freizubekommen (1,5 -3 h)

Immer mehr Menschen fällt es schwer, nach der Arbeit abzuschalten. Ein übervoller Arbeitskalender, die ständige Erreichbarkeit am Handy oder Laptop, der komplexe Umgang mit dem Thema Homeoffice, Schwierigkeiten bei der harmonischen Abstimmung von Arbeitszeit und Freizeit, Aufgaben, die unvollständig erledigt am Arbeitsplatz liegen bleiben, Konflikte mit Kollegen oder Führungskräften oder die eigenen Persönlichkeitsstrukturen machen es vielen fast unmöglich, den Kopf nach der Arbeit freizubekommen.

Damit wir aber am nächsten Tag wieder voller Energie und Motivation loslegen können, ist es wichtig, richtig abzuschalten und umzuschalten. Wie sie das am besten bewerkstelligen können, erfahren sie in diesem Workshop. Einfache und leicht umsetzbare Tipps geben ihnen die Möglichkeit dieses Problemfeld aufzulösen!

Inhalte

- Was bedeutet Abschalten und Umschalten
- Warum gelingt es immer weniger Menschen, nach der Arbeit abzuschalten (Hintergründe und Ursachen)
- Einfache Bausteine zum besseren Abschalten und Umschalten
 - Rituale bewusst einsetzen
 - Mentale Techniken
 - Die Stopp - Übung
 - Die Schneeball - Übung
 - das Glücks- / Erfolgstagebuch
 - Sport und Bewegung für einen klaren Kopf
 - Achtsamkeitstraining
- Psychohygiene für einen entspannten Tagesausklang
- Klärung individueller Fragen der Teilnehmenden

Termin: auf Anfrage

Verwendete Medien: Microsoft Teams / Webex / Zoom