

STRESSFREI IN MINUTEN:

**Wirkungsvolle Strategien, die helfen,
Stress klug zu begegnen.**

In diesem Seminar lernen sie einfache und praxiserprobte Minuten-Trainings, mit denen Sie gezielt abschalten, neue Energie tanken und Ihre mentale und körperliche Leistungsfähigkeit erhalten.

Ob beim Start in den Tag, während einer aktiven Kurzpause oder nach Feierabend:
Die gezeigten Methoden lassen sich niedrigschwellig, effektiv und flexibel in den Arbeitsalltag integrieren – ganz gleich, ob Sie Führungskraft, Projektverantwortliche oder Mitarbeitende sind.

Sie erhalten Tools zur Selbststeuerung, die sowohl präventiv als auch im Akutfall wirken.
Kompakt, wirksam und anschlussfähig an moderne Arbeitsrealitäten.



Ein guter Start in den Tag!

Einfache Tipps für einen energiegeladenen Start in den neuen Tag (zu Hause)



Power-Snacks für die aktive Kurzpause

Modernes Hirntraining gemixt mit einfachen Kurzentspannungs- und Aktivierungsübungen aus „Fernost“ (stilles und bewegtes Qi Gong, informelles Achtsamkeitstraining)



Das „1 x 1“ für den „Stressnotfall“

Die vier A-Strategie



Minutenfitness für die Mittagspause

Einfache Impulse aus dem Bereich der Body-Mind-Medizin für mehr Energie, innere Ausgeglichenheit und bessere Konzentration für ihren Arbeitsnachmittag



„Abschalten und Umschalten“ nach der Arbeit – und wie es gelingt!

Tipps und Impulse zum Abschalten nach Arbeitsende und zur sportiv -gesunden Gestaltung des Feierabends



Gut einschlafen und durchschlafen:

Gesunder Schlaf als Kraftquelle!
Die Checkliste für gesunden Schlaf



Klärung von individuellen Fragen

und „wie man am Ball bleibt“

Ansatz

Seminar / 1 Tag / min. 5 – max. 25 Pax

Eine gut dosierte Mischung aus theoretischem Input und praktischen Übungen/Tipps. Alle Inhalte und Übungen basieren auf Fakten aus der Stressmedizin, der Body-Mind-Medizin, der Neuromedizin und der angewandten Ergonomie / Unterrichtssprache Deutsch

Datum:



Sportwissenschaftlicher Berater & Mentaltrainer
Mag. Heinz Peter Steiner

