



### Alternative Zeitmodelle

- 8-Wochen-Kurs, 8 x 90 Minuten.
- 2 x 1 Tag „Komplett-Version“ im Abstand von 3-8 Wochen zur Überprüfung der Nachhaltigkeit durch Reflektieren der Übungsphase und Feedback der Erfahrungen.
- 2 Tage hintereinander „Komplett-Version“.
- 1 Tag „Kompakt-Version“.

### Teilnehmer

mindestens 5 bis maximal 10

### Workshop Option

Eine Erweiterung speziell für Führungskräfte ist möglich. Sie lernen nicht nur ihren eigenen Umgang mit Stress kennen, sondern auch die Übertragung auf andere. Sie erfahren mehr über die Stressfaktoren ihrer Mitarbeiter und wie sie damit besser umgehen können.

Für weitere Informationen stehe ich gerne zur Verfügung!

### freudeamwerk



**Heidi Oberhans**

**Beratung für  
Ressourcenmanagement  
und Erholungskompetenz**

81827 München, Togostr. 48  
tel 089/4 39 88 47-9  
fax 089/4 39 88 47-8  
mobil 01 77/8 63 29 22  
mail [ho@heidi-oberhans.de](mailto:ho@heidi-oberhans.de)  
[www.heidi-oberhans.de](http://www.heidi-oberhans.de)

### Ressourcen-Workshop

**Aktivieren der eigenen Stärken.  
Richtiger Umgang mit Stress.**



**Kennen und nutzen Sie alle Ihre Ressourcen?**

**Kennen Sie Ihre individuellen Stressverstärker?**

**Haben Sie Ihre „Energieräuber“ im Griff?**

In diesem Workshop wird der optimale Umgang mit Anforderungen und Belastungen des modernen Berufslebens erarbeitet.

Mit den Schwerpunkten Stressbewältigung, Entspannung und Mentaltraining finden die Teilnehmer einen neuen, einfachen Zugang zur Selbstanalyse und Gesundheitsvorsorge.

Mit dem Workshop lernen sie, sicher und vor allem dauerhaft gut durch belastende Situationen zu kommen. Sie stärken ihre Ressourcen, tun etwas für ihre körperliche und mentale Stabilität und bleiben dabei gelassen. Sie erreichen mehr Leistung, eine verbesserte Arbeitsqualität, mehr Spaß und eine höhere Zufriedenheit sowohl beruflich als auch privat.



### **Inhalte**

- Ressourcen erkennen, nutzen und ausbauen.
- Ursache und Symptome von Stresssituationen bewusst wahrnehmen.
- Mit Stress auslösenden Faktoren richtig umgehen.
- Methoden für kurz- und langfristigen Stressabbau lernen.
- Entspannungstechniken ausprobieren.
- Einstellungen verändern, die die Belastungen verstärken.
- Regenerationsmöglichkeiten finden und einsetzen.
- Das optimale Verhältnis von beruflicher und privater Belastung und Erholung finden.



### **Methodik**

- Theorie
- Workshop
- Checklisten
- Gruppen- und Einzelarbeit
- Skript für Übungen am Arbeitsplatz oder Zuhause
- Präsentation mit Handout

### **Ihre Vorteile**

- Dauerstressbelastung vorbeugen.
- Kraft bündeln und Batterie aufladen.
- Inneres Gleichgewicht und geistige Klarheit gewinnen.
- Konzentration und Belastbarkeit steigern.
- Energiepotenziale freisetzen.
- Work-/Life-Balance optimieren.
- Gesund, gelassen und glücklich leben.