



Weg mit dem Stress!

Selbstwirksam zu mehr Fokus und Flow.

Zielsetzung: Dieses Format stärkt die psychische Gesundheit und die Resilienzfähigkeit. Sie als Berater*in, Führungskraft oder Projektleiter*in werden und bleiben nachhaltig leistungsfähig und selbstwirksam. Sie setzen „Work-Life-Balance“ um und leben dieses Prinzip vor.

Online-Format Weg mit dem Stress! Selbstwirksam zu mehr Fokus und Flow.

- Video-Sessions auf Teams oder Zoom.
- Max. 6 Teilnehmer.
- 3 Module à 2 Stunden.

Zielgruppe: Alle, die nachhaltig leistungsfähig und wirksam bleiben wollen: Berater*innen, Führungskräfte, Projektleiter*innen.

MODUL 1: MEHR WIDERSTANDSKRAFT UND WIRKSAME LEISTUNGSFÄHIGKEIT - WIE BLEIBE ICH HERR*IN DER LAGE? WIE BLEIBE ICH „BEI MIR“?

- Austausch zur persönlichen Work-Life-Balance/Sharing.
- Zwei Strategien für den Aufbau von Widerstandskraft.
- Input zu Resilienz:
 - Innere Ausrichtung: Was stärkt und ankert mich?
 - Äußere Handlungsstrategien für mehr Resilienz.
- Praktische Übungen.

MODUL 2: MEHR LEICHTIGKEIT, FOKUS UND PRODUKTIVITÄT: WIE RICHTE ICH MEINE KRÄFTE PRODUKTIV UND WIRKSAM AUS?

- Austausch/Sharing.
- Input 1: Life-Hacks für bessere Leistungsfähigkeit und mehr Leichtigkeit.
- Input 2: Life-Hacks für den optimalen Fokus und gesteigerte Produktivität.

MODUL 3: WIE BLEIBE ICH AM BALL? ZUKUNFTSBILD, INTENTIONEN UND NACHHALTIGE VERANKERUNG

- **Zukunftsbild:** Ein starkes Zukunftsbild ist die beste Brücke über den Fluss der Ungewissheit. Die Teilnehmer*innen bekommen Gelegenheit, ihre individuelle Vision zu kreieren.
- **Intentionen:** Wir formulieren Intentionen für die individuellen Stress-Themen. Damit erreichen wir mit Leichtigkeit und im Flow das Ziel einer nachhaltigen Work-Life-Balance.
- **Nachhaltige Verankerung:** Die Teilnehmer*innen formulieren konkrete Umsetzungsziele, verabreden sich nach dem „Buddy-Prinzip“ zur gegenseitigen Unterstützung und bekommen in regelmäßigen Supervisions-Sessions Gelegenheit zum Austausch.

Termine und Kosten auf Anfrage