

Alles im Lot

Öko-Score:



Sie wollen mehr über unsere Nachhaltigkeits-Scores erfahren?
Auf unserer Website finden Sie die Erläuterungen.

Der Workshop "Alles im Lot" vermittelt Strategien zur Stressbewältigung und zur Förderung der Resilienz. Teilnehmende lernen, ihre Stressauslöser zu erkennen, innere Antreiber und Glaubenssätze zu identifizieren und effektive Bewältigungsstrategien anzuwenden, um ihre Belastbarkeit im Alltag zu steigern.

Nutzen:

- Erkennen und Verstehen von Stressauslösern
- Anwendung effektiver Stressbewältigungsstrategien

Ablauf:

- Stressreaktion, Stressauslöser und Stressbewertung
- Innere Antreiber und Glaubenssätze
- Bewältigungsstrategien

Umsetzung

- Umsetzung als Impulsvortrag (30-45 Minuten), als Aktivvortrag (60-90 Minuten), als Workshop (90-120 Minuten) oder nach Absprache
- Häufigkeit der Einheit: nacherledigt Absprache
- Personalbedarf: Expertin oder Experte von Aktivital ist inklusive

Umsetzung digital

- Webinar über Microsoft Teams; alternativ: Ihre eigene Software für digitale Workshops
- Voraussetzungen: PC mit Tonausgabe und aktuellem Browser, ggf. Webcam und Mikro

Umsetzung Präsenz (optional: hybrid)

- technisches Equipment zur Übertragung wird zusätzlich durch Aktivital gestellt
- Platzbedarf: Bestuhlung für die Teilnehmende sowie Tisch, Beamer und Stromanschluss für den Experten

Wir machen Entwicklung. Erlebbar.

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. info@aktivital.org