

Selfcare – Ressource ICH

Öko-Score:



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

Der volle Terminkalender, die nicht verschiebbare Deadline oder die vielen Verpflichtungen zu Hause. Hinzu kommen die schnell verändernden Umstände, in denen wir leben, die große Unsicherheit über die Zukunft, die immer komplexer werdende Umwelt. All dies kann Stress auslösen. Umso wichtiger ist es, die eigenen Ressourcen zu kennen und die eigene psychische und körperliche Gesundheit weiter zu stärken. Denn nur wenn wir regelmäßig in uns investieren (Selfcare), schaffen wir es die diversen Herausforderungen des Lebens erfolgreich zu meistern.

Nutzen:

- Einblick in die Faktoren, die zu unserer körperlichen und psychischen Gesundheit beitragen
- Praxiseinheiten und Anregungen für den schnellen Transfer in den Alltag

Ablauf:

- Selbstfürsorge durch Achtsamkeit, meine Ressourcen und meine Widerstandsfähigkeit (Resilienz) kennen und nutzen
- Was trägt zum gesunden Schlaf bei? Wie kann ich die Gesundheit meiner Augen fördern?

Umsetzung

- Umsetzung als Impulsvortrag (30-45 Minuten), als Aktivvortrag (60-90 Minuten), als Workshop (90-120 Minuten) oder nach Absprache
- Häufigkeit der Einheit: nach 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