

Webinarreihe
2 x 2 Stunden

Webinarreihe Mini-Max-Übungen zur kurzfristigen Stressbewältigung

Kleine Übungen mit großer Wirkung

Gelassenheit und Entspannung trotz Stress im Alltag

Der Alltag ist oft stressig und belastend. Auf Dauer macht Stress jedoch psychisch und körperlich krank. Mit kleinen Übungen, die leicht in den Tagesablauf integriert werden können, hat jeder Mitarbeitende die Möglichkeit, für sich zu sorgen und so persönliche Gesundheitsprävention zu betreiben.

Die angebotenen Mini-Max-Übungen werden kurz erklärt und dann gemeinsam ausprobiert. Denn nur was tatsächlich angewendet wird, kann auch positive Wirkung zeigen. Hier gilt das Motto: Learning-by-doing.

Die Teilnehmenden erlernen:

-  Positive Gedanken: den Tag entspannt und positiv beginnen
-  Emotionale Stabilität: trotz hoher Belastungen gelassen bleiben
-  Gesunde Verhaltensweisen: achtsam auf eigene Frühwarnsignale reagieren
-  Körperliche Entspannung: Regenerationsübungen als Routinen nutzen



Institut Kuhn-Krainick
Nachhaltige Weiterbildung

Schälzigweg 31
68723 Schwetzingen
Tel. +49 6202 40 96 702
Mail: sandra@kuhn-krainick.de
Web: www.institut-kuhn-krainick.de



Aufbau und Struktur



zwei aufeinander
aufbauende
Webinare



sofort umsetzbar
im Alltag



minimaler Einsatz
mit maximaler
Wirkung



Interaktive Online-Webinare

Zwei Online-Webinare geben zahlreiche Anregungen und Impulse für den stressigen Alltag.

Übungen und Methoden werden dabei vorgestellt und an konkreten Situationen eingeübt.



Weiterführende Selbstcoaching-Anleitungen

Nach jedem Webinar erhalten die Teilnehmenden im Anschluss Selbstlernmaterialien zur Vertiefung und Verankerung der Impulse. In einem Lernjournal können die persönlichen Ergebnisse zusätzlich festgehalten und evaluiert werden.

