

Stress- Kompetenz- Training

Weil es entspannt einfach besser läuft.





“

Mein ganzes Leben
bestand aus
Katastrophen -
keine davon ist
eingetreten.

(Mark Twain)

Warum sollte man Stresskompetenz trainieren?

Gestresste Menschen machen mehr Fehler, sind weniger kreativ in der Problemlösung und belasten durch längere Krankheitszeiten und mentale Gereiztheit das Arbeitsklima. Das trägt nicht gerade zu einer guten Arbeitsleistung bei und schwächt das gesamte Team und Unternehmen.

Menschen, die gelernt haben, mit Stress umzugehen, können im Alltag freier agieren.

Sie erkennen ihre Warnsignale und schaffen sich kleine Inseln der Entschleunigung, sodass sie entspannt bleiben und jederzeit die Ruhe bewahren können.

Außerdem pflegen sie Denkmuster, die ihre Gesundheit und eine wertschätzende Kommunikation unterstützen.

Das stärkt ein gesundes Arbeitsklima und fördert kreative Problemlösung sowie eine effektive und lösungsorientierte Zusammenarbeit.

Aber Wissen und **selbstständige Umsetzung** dieses Wissens im Alltag kommen nicht durch einmal 60 Minuten Yoga in der Woche - deshalb erarbeiten wir die Themen im 2-tägigen Seminar und lernen die Übungen Schritt für Schritt - damit aus Wissen Weisheit wird!

Der **Onlinezugang zur Stresskompetenz-Bibliothek** stellt sicher, dass ihre Mitarbeiter/innen jederzeit auf die Übungen zugreifen und ihre Erinnerung auffrischen können.



Inhalte



Stresskompetenztraining "AUSZEIT - Sag Deinem Stress Good Bye"

Ihre Mitarbeiter/innen lernen in diesem Training die wichtigsten **drei Fehler, die Menschen bei Stress machen** und wie sie diese Fehler in **Kompetenzen** verwandeln.

Dazu lernen sie **praktische und sofort wirksame Übungen und Tools**, die sie sehr leicht in den (Arbeits-)Alltag integrieren können.

Online Übungsvideos stellen sicher, dass sie die Übungen auch nach dem Training weiter mit Anleitung praktizieren können.

1

Warnsignale nicht erkennen

Wer seine Stress-Warnsignale nicht kennt, wird sie wahrscheinlich übersehen und hat keine Möglichkeit zu reagieren.

Deshalb lernen Ihre Mitarbeiter/innen im Training, was ihre Warnsignale sind und stärken ihre Selbstwahrnehmung, um sie rechtzeitig erkennen zu können.

2

Warnsignale ignorieren/ übergehen

Viele Menschen erkennen ihre Warnsignale, übergehen sie aber und geben weiter Gas. Darum ist es wichtig zu lernen, wie man "bremst", also das Nervensystem beruhigt und runter fährt, um wieder in einen entspannten Modus zu kommen und einen klaren Kopf zu behalten.

Im Stresskompetenztraining lernen Ihre Mitarbeiter/innen verschiedene Tools der Achtsamkeit und des Atmens kennen, die gezielt und effektiv das Nervensystem beruhigen. Zusätzlich besprechen wir eine gesunde und wirksame Pausenkultur.

3

Schädliche Gedankenmuster

Der meiste Stress entsteht im Kopf. Aber solange wir im Stressmodus sind, bemerken wir das nicht. Deswegen lernen wir im Training solche blockierenden Gedankenmuster zu erkennen und gezielt und gegen solche zu ersetzen, die Ruhe, Frieden und Zuversicht schenken.

Formate



Die AUSZEIT können Sie in unterschiedlichen Intensitäten buchen:

A. Impuls: 2–3 Stunden

In einem interaktiven Workshop gehen wir alle Punkte durch und Ihre Mitarbeiter/innen bekommen einen Überblick und erste praktische Übungen für den Alltag.

Inkl. Handout

B. Intensiv: 1 Tag

Die Themen werden teils vorgestellt und teils in der Gruppe erarbeitet. Alle wichtigen Übungen werden einmal durchgeführt und erfahren.

Inkl. Handout und online Stresskompetenz-Bibliothek

C. Transformation: 2 Tages-Seminar

Alle Themen werden in der Gruppe erarbeitet und diskutiert, was den Stoff sehr greifbar und erfahrbar macht.

Wir führen alle Übungen durch und wiederholen die Wichtigsten. So sind Ihre Mitarbeiter/innen für den Alltag gefestigt.

Inkl. Handout und online Stresskompetenz-Bibliothek

Warum Gauri Yoga?

Als Betriebswirtin und ehemalige Außendienstmitarbeiterin weiß ich genau, dass der (Arbeits-)Alltag heute hohe Anforderungen an Mitarbeiter/innen und Führungskräfte stellt – ja bei einigen schon zu gesundheitlichen Schwierigkeiten führt.

Und als Stresskompetenz-Trainerin und Yogalehrerin weiß ich auch, wie einfach es ist, entspannt und gesund durch den Alltag zu gehen, wenn man über das notwendige Wissen und die richtigen Techniken verfügt.

Durch meine jahrelange Erfahrung im Unterricht in Firmen, Fitness- und Yogastudios kann ich die Inhalte praktisch und alltagsgerecht und für jeden greifbar vermitteln, Menschen da abholen, wo sie stehen und motivieren den nächsten Schritt zu gehen.

Kontakt

Gauri Yoga - Bewusster leben
Gauri Daniela Reich

☎ 0176-63216869

✉ info@gauriyoga.de

➡ www.gauriyoga.de

