



Workshops „Steigerung der Resilienz“

Weniger Stress durch Bewegung

Die Workshops helfen Ihnen eine persönliche Strategie zu entwickeln, wie Sie mit Ihren Stressoren zukünftig besser umgehen können. Sie verknüpfen Informationen zur Verbesserung Ihrer Gesundheitskompetenz mit praktischen Tipps und Übungen. Die enthaltenen Diagnostiktools liefern die Basis zum Erfahrungsaustausch.



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Die moderne Arbeitswelt mit digitaler Transformation, Globalisierung, agilem Arbeiten etc. befindet sich im Zustand ständigen Wandels. Dies schafft einerseits neue Herausforderungen und Chancen für Sie, kann aber andererseits auch zu Ihrer Verunsicherung führen. Um mit den alltäglichen Stressoren besser umgehen zu können, benötigen Sie ausreichende Ressourcen zum Erhalt Ihrer Gesundheit. Bewegung kann dazu einen bedeutenden Beitrag zur Steigerung Ihrer Resilienz leisten.

Inhalte der Workshops:

1. Thema: Stressanalyse – Wo stehe ich?
Praxis: Auswahl von Übungen zum Abbau von Stressoren
2. Thema: Meine persönlichen Stressoren
Praxis: Atemtechniken und -übungen
3. Thema: Auswahl von Bewältigungsstrategien
Praxis: Synapsentraining für geistige Flexibilität



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

4. Thema: Die Herzfrequenz als Messgröße der Belastung
Praxis: Übungen mit Intensitätssteigerungen vom Liegen zum Laufen

5. Thema: Die Atmung als Entspannungsfaktor
Praxis: Atem- und Bewegungsübungen mit Herzfrequenzkontrolle

6. Thema: Bewegen ohne Stress
Praxis: Mobilisationsübungen

7. Thema: Aktive vs. passive Entspannung
Praxis: Übungen und Phantasiereise

8. Thema: Dehnen entspannt die Muskulatur
Praxis: Dehntechniken und -übungen

9. Thema: Meine Ziele für die Zukunft
Praxis: Faszientraining als Erweiterung des Übungsrepertoires

10. Thema: Meine Stressanalyse im Vergleich –
Strategien für die Zukunft
Praxis: Top Ten Übungen der Teilnehmenden



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Ort:

- Online via Videokonferenz
- Offline in Präsenz
- Hybrid

Ausstattung (das unterschiedliches Equipment wird von Workshop zu Workshop angekündigt):

- Matte
- Herzfrequenz Messgerät
- Trainingsband
- 2 (Tennis) Bälle
- Faszienrolle (-ball)

Zeit: 10 Workshops zu je 45 - 60 min

Teilnehmendenzahl:

- Online unbegrenzt möglich
- Offline je nach Größe des Raumes
- Max. 12 Personen angeraten, um individuell handeln zu können