



Workshops: „Steigerung der Resilienz“

Weniger Stress durch mehr Bewegung

Die Workshops helfen Ihnen eine persönliche Strategie zu entwickeln, wie Sie mit Ihren Stressoren zukünftig besser umgehen können. Dabei beleuchten wir das komplexe Thema aus unterschiedlichen Perspektiven. Die 10 aufeinander aufbauenden Workshops verknüpfen interessante Informationen mit einfachen Diagnostiktools, praktischen Tipps und spannenden Übungen.



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, kann aber andererseits auch zur Überforderung oder Verunsicherung führen. Um diese Transformation erfolgreich mitgehen zu können, benötigen Sie ausreichende Ressourcen. Bewegung kann dazu einen wesentlichen Beitrag zur Steigerung Ihrer Resilienz leisten.

Sie erleben folgende Inhalte:

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
4. Thema: Die Herzfrequenz als Messgröße der Belastung
Praxis: Übungen „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

KörperManagement® KG

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

www.koerpermanagement.com • info@koerpermanagement.com



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

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

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 und ggf. -ball

Zeit: 10 Workshops zu je ca. 60 min

Teilnehmendenzahl:

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