

Energy Return





Energy Return

Intention

Hohe berufliche Anforderungen, ständige Erreichbarkeit und viele Aktivitäten im Privatbereich bestimmen für viele Menschen den Alltag. Dies führt zu Gefühlen des Getriebenseins, der inneren Unruhe und der Antriebslosigkeit.

Der Druck nimmt zu und die Befähigung, die eigenen Potenziale voll auszuschöpfen, kreativ und energiegeladen zu sein, reduziert sich immer weiter.

Die Fähigkeit, gezielt Körper und Geist entspannen zu können, stellt ein wichtiges Instrument zum Ausgleich von Stressbelastungen und zum dauerhaften Erhalt von Vitalität, Gesundheit und Lebensfreude dar.

Für lange Entspannungsübungen fehlen im Berufsalltag meist die Zeit und die passende Umgebung. Mit gestärktem Bewusstsein und aktuellem Know-How können jedoch auch kürzere Pausen zum Auftanken von Energie genutzt werden.

Ziel

- Sie werden dafür sensibilisiert, in welchen Lebensbereichen Sie derzeit Stress ausgesetzt sind.
- Sie kennen die Vorteile verschiedener Entspannungstechniken und lernen diese auch in praktischen Übungen kennen. So können Sie abschätzen, welche Methoden für Sie persönlich am besten geeignet sind.
- Auf der einen Seite können Sie damit in stressigen Situationen direkt Unruhe und inneren Druck minimieren, auf der anderen Seite aber auch Ihren allgemeinen Stresspegel senken.

Zielgruppe: Mitarbeiter und Führungskräfte

Energy Return Workshop



Sichern Sie sich Ihre Leistungsfähigkeit und setzen Sie Burnout und Beschleunigungsspirale wirksame Techniken der Tiefenentspannung und des Mentaltrainings entgegen!

- Bestandsaufnahme zur Zufriedenheit mit verschiedenen Lebenskriterien
- Vorteile und Wirkungsweisen von körperlicher und seelischer Entspannung
- Neueste Forschungsergebnisse der Stressforschung/ Ultradiane Rhythmen
- Kreatives Pausenmanagement
- Mentale Techniken zum Stressabbau
- Achtsamkeitstraining (MBSR)
- Soforthilfen gegen Stress (Notfallkoffer)
- Entspannungstechniken in der Praxis (Atementspannung, Yoga, Progressive Muskelentspannung, Meditation, etc.)

Dauer: 1 Tag in Präsenz
oder 2 x 3 Stunden Digital Camp via WebEx
Format: Interaktiver Präsenzworkshop
oder Digital Camp

CHINESISCHES SPRICHWORT

**Nur in einem
ruhigen Teich
spiegelt sich
das Licht der
Sterne.**

**Gesundheit
&
Fokus**

KONTAKT



I.T.C. Incentive Training Communication GmbH

Frankfurter Straße 151 B
63303 Dreieich
Germany



E-Mail

E-Mail: m.schied@itc.de
E-Mail: w.lentes-schied@itc.de
E-Mail: l.regeniter@itc.de



Telefon

Fon: +49 6103 3783-0
Fax: +49 6103 3783-100



Website

www.itc.de

