

Stress Less - Skills & Strategien für mehr Zufriedenheit am Arbeitsplatz

MODUL 1

Potenzialentfaltung - selbstbestimmt und mit Power durch den Arbeitsalltag

- Stress als Energiequelle entdecken
- Mit Methoden aus der Positiven Psychologie in den Flow kommen
- Die 3 S (Selbstfürsorge, -erkenntnis und -bewusstsein) erfahren

MODUL 2

Gesunde Routinen - Toolkit für mehr Fokus und Wohlbefinden bei der Arbeit

- Mehr Beweglichkeit in Körper und Geist erleben
- Achtsamkeitstools in die Arbeitsabläufe integrieren
- Neue Gewohnheiten fest in den Arbeitsalltag verankern

MODUL 3

Positive Unternehmenskultur - Team Spirit mit Gelassenheit statt Ellenbogen

- Die Kraft der Gemeinschaft als Katalysator für Erfolg nutzen
- Wachstumsorientierte Veränderung zelebrieren
- Mit Methoden aus dem Positive Leadership anderen in den Flow verhelfen



Vanessa Hansch
CEO & Founder
MBA | Transformation



Miriam McHardy
Workshop Designer & Facilitator
Health Management | Wellbeing



Julina Sorgenfrei
Workshop Facilitator
Psychology | Mental Health

