



WORKSHOP – Mein Angebot



Vom Dauerstress zur inneren Balance

WORKSHOP Inhalt:

Durch die Verbindung von Theorie, Praxis und interaktiven Übungen lernen die Teilnehmenden:

- Stress verstehen und individuell wahrnehmen
- Innere Balance und Resilienz stärken
- Werte & Achtsamkeit für mehr mentale Gesundheit nutzen
- Praktische Entspannungstechniken für mehr Gelassenheit

IHR NUTZEN als Unternehmen

Durch die Teilnahme an diesem Workshop profitieren nicht nur die Mitarbeitenden, sondern auch ihr Unternehmen als Ganzes.

- ✓ weniger Stress und vermindertes Burnout -Risiken
- ✓ mehr Fokus und Konzentration
- ✓ verbesserte emotionale Intelligenz & bessere Zusammenarbeit
- ✓ Nachhaltige Gesundheitsprävention und erhöhte Mitarbeiterzufriedenheit
- ✓ Ein wertschätzendes verbundenes Arbeitsumfeld mit positiver Unternehmenskultur

ZIEL des Workshops

Nach diesem Workshop haben Ihre Mitarbeitenden ein tieferes Verständnis für ihre eigenen Werte, Bedürfnisse und Stressmuster entwickelt. Sie wissen, wie sie ihre innere Balance stärken, bewusster mit Stress umgehen und gelassener auf herausfordernde Situationen reagieren können. Durch praxisnahe Übungen und wertvolle Impulse nehmen sie alltagstaugliche Techniken mit, um langfristig resilienter, fokussierter und gesünder zu bleiben. Gleichzeitig wird das Bewusstsein für ein wertschätzendes Miteinander gestärkt, was sich positiv auf die gesamte Teamdynamik auswirkt.

Organisatorisches

- Ort: Inhouse oder externer Seminarraum
- Dauer 1 Tag oder 2 halbe Tage
- Teilnehmerzahl: bis zu 10 Personen
- Investition: Auf Anfrage, abhängig von Dauer, Ort & Teilnehmerzahl

Lassen Sie uns gemeinsam für **mehr Gesundheit, Fokus und Miteinander** in Ihrem Unternehmen sorgen. Ich freue mich auf Sie.

Herzliche Grüße

Christa Kraus, Life Coach

Die moderne Arbeitswelt

stellt hohe Anforderungen an Mitarbeitende und Führungskräfte: steigende Erwartungen, ständige Erreichbarkeit, digitale Transformation und Veränderungsprozesse.

Immer mehr Menschen fühlen sich überlastet, gestresst und in ihrer mentalen Gesundheit beeinträchtigt. Das führt nicht nur zu gesundheitlichen Problemen, sondern auch zu sinkender Motivation, höherem Krankenstand und weniger Produktivität.

Doch was wäre, wenn es auch anders ginge?

Studien belegen, dass gezielte Achtsamkeits- und Resilienztrainings Stress reduzieren, die emotionale Intelligenz fördern und die Zusammenarbeit im Team verbessern können. Unternehmen, die ihre Mitarbeitenden in diesen Bereichen unterstützen, profitieren von einer besseren Arbeitsatmosphäre, weniger Fehlzeiten und mehr Leistungsfähigkeit.

Gerade für kleine und mittelständische Unternehmen sowie für Kommunen wird es immer wichtiger, in die mentale Gesundheit ihrer Teams zu investieren.

Echte nachhaltige Veränderung entsteht jedoch nicht durch trockene Theorie – sie braucht erlebbare Erfahrungen und Umsetzung im Alltag.

Genau hier setzt mein Workshop an:

In meinem Workshop geht es nicht nur um Stressbewältigung – sondern um tiefgreifende, positive Veränderung. Mit meiner Erfahrung als zertifizierter Life Coach, Trauma-achtsamer Coach und Achtsamkeitstrainerin sowie meiner langjährigen Zusammenarbeit mit Unternehmen weiß ich, wie sich anhaltender Druck und hohe Erwartungen auf Motivation, Gesundheit und das Miteinander im Team auswirken. Deshalb vermittele ich nicht nur fundierte, wissenschaftlich belegte Methoden, sondern schaffe auch einen Raum für Selbstreflexion, gegenseitiges Verständnis und frische Perspektiven. So entsteht ein praxisnaher, alltagstauglicher Ansatz, der wirklich wirkt und nachhaltig positive Veränderungen bewirkt.

Kontakt

Christa Kraus; Tel. 0163 1371162, E-Mail: info@gefuehlswandler.de, www.gefuehlswandler.de