



Med X – Inhouse Projekt 2026

Programm-Inhalt

Ein Tag für dich: mehr Klarheit, weniger Stress, bessere Zusammenarbeit.

Warum dieser Tag für dich gedacht ist:

Dein Arbeitsalltag hat sich in den letzten Jahren stark verändert: mehr Aufgaben, mehr Tempo, neue Abläufe, hohe Verantwortung – und oft das Gefühl, gleichzeitig an vielen Stellen gebraucht zu werden.

Genau deshalb bietet das Unternehmen dir diesen Tag an:

zur Stärkung deiner Gesundheit, deiner inneren Stabilität und deiner Zufriedenheit im Arbeitsalltag.

Ohne zusätzliche Aufgaben. Ohne Bewertung. Einfach ein Angebot, das dir guttun soll.

Dein persönliches Insights-Profil

Damit du verstehst, wie du tickst – und was dir wirklich hilft.

- Persönliches, vertrauliches Profil nur für dich (20+ Seiten)
- Deine Stärken, Arbeitsmotive und Energiequellen erkennen
- Verstehen, was dich unterstützt – und was dich eher belastet
- Deinen Kommunikationsstil bewusster nutzen

Niemand außer dir erhält dein Profil. Es ist dein persönliches Reflexionswerkzeug.

Deine Stressmuster verstehen

Frühzeitig spüren, was dich überfordert – und was dich stabil macht.

- Was stresst dich wirklich?
- Wie verhältst du dich unter Druck?
- Welche inneren Signale solltest du ernst nehmen?
- Welche Strategien helfen dir, wieder Ruhe und Klarheit zu finden?

Hier geht es nicht darum, Stress „wegzudrücken“, sondern darum, dich zu schützen und gut mit dir umzugehen.

Miteinander leichter machen

Weniger Missverständnisse. Mehr Verständnis. Mehr Entlastung.

- Unterschiedliche Arbeitsstile erkennen
- Besser verstehen, warum andere Dinge anders angehen
- Reibungen entschärfen, bevor sie zu Belastungen werden
- Rücksichtnahme und Respekt im Team stärken

Wenn wir einander besser verstehen, fühlt sich die Zusammenarbeit für alle leichter an.

Übertrag in deinen Alltag

Welche Erkenntnisse helfen dir persönlich weiter?

- Deine stärkenden Routinen finden
- Den Blick schärfen für das, was dir guttut
- Praktische kleine Strategien für mehr Ruhe und Stabilität
- Austausch darüber, was das Team gemeinsam entlasten kann

Hier geht es um Selbstfürsorge, nicht um „noch mehr leisten“.

Dein Nutzen auf einen Blick

- Mehr Klarheit über dich selbst
- Besserer Umgang mit Stress und hohen Anforderungen
- Mehr Gelassenheit im Alltag
- Weniger Anspannung im Team durch besseres Verständnis
- Wertschätzung und Unterstützung vom Unternehmen
- Ein Tag, der dir Raum gibt – statt dir noch mehr abzuverlangen