

Seminartitel:

Mehr Ruhe im Kopf – Mentale Stressprävention im Alltag!

Innere Stärke aufbauen durch Körperwissen, mentale Klarheit und direkte Selbsthilfe

Beschreibung:

Stress beginnt im Kopf – aber spürbar wird er im Körper. In diesem Workshop erfahren Teilnehmende, wie sie ihren Körper gezielt nutzen können, um Stresssymptome zu erkennen, zu regulieren und langfristig Resilienz aufzubauen.

Wir zeigen auf, welche inneren „Knöpfe“ der Körper besitzt, um sich selbst zu beruhigen, sei es über Atmung, Klopftechniken, Körperwahrnehmung oder mentale Routinen. Das Ziel: Wieder handlungsfähig werden, mitten im Arbeitsalltag, besonders dann, wenn Überforderung droht.

Ein weiterer Fokus liegt darauf, innere Stressverstärker wie hinderliche Glaubenssätze oder unbewusste Muster zu identifizieren und aufzulösen. Ein Workshop, der Wissen vermittelt, Wirkung zeigt und bleibt.

Ziele & Nutzen:

- Frühzeitige Stresssignale erkennen und ernst nehmen
- Den eigenen Körper als Ressource zur Beruhigung und Stabilisierung nutzen
- Praktische Tools zur direkten Selbsthilfe (Atemtechniken, Klopfakupressur, Körperfokus)
- Mentale Klarheit stärken und Denkgewohnheiten hinterfragen
- Selbstwirksamkeit im Umgang mit Stress und Überforderung erfahren
- Präsenz und Gelassenheit im Berufsalltag steigern

Ablauf & Details:

- Dauer: 2 bis 6 Stunden – je nach Zielgruppe & Praxisanteil
- Interaktive Impulse, Selbstreflexion und praktische Übungen
- Kombi aus Körpersprache, Wahrnehmung und mentalem Training
- Inklusive Handout zur Nachbereitung

Was das Seminar auszeichnet:

Wir vermitteln praxisnahes Körperwissen leicht zugänglich, sofort spürbar. Teilnehmende lernen, ihren Stress aktiv zu regulieren und ihre mentale Widerstandskraft nachhaltig zu stärken. Für mehr Selbstwirksamkeit, innere Ruhe und Klarheit, auch wenn es außen laut wird.

Zielgruppe:

Mitarbeitende, Teams, Führungskräfte (Individuelle Anpassung je nach Rolle, Kontext und Bedarf möglich.)

Teilnehmerzahl:

Nach Absprache

Bei Ihnen bzw. an Ihrem Veranstaltungsort:

Unterlagen werden zur Verfügung gestellt.

Anfragen & Kontakt:

Florian Heigl
& Sonja Weissensteiner
info@intuitive-seminare.de
Tel.: 0179 457 08 99