

KOMMEN SIE *IN BEWEGUNG* ANGEBOTE FÜR UNTERNEHMEN

WORKSHOP „STRESS REDUZIEREN UND ENTSPANNUNGSMETHODEN“

INHALTE UND AUFBAU DES WORKSHOPS

Das Thema Stress: Was ist Stress eigentlich genau?

- *Erarbeiten der externen Stressoren und internen Stress-Verstärker nach dem Antreiber-Modell*

Gesundheit und Resilienz: Was hilft mir, meine Immunkraft gegen Stress zu verstärken?

- *Erarbeiten eines individuellen Zieles im Bereich der Gesundheit: Was möchte ich für mich umsetzen*
- *Entspannungsmethoden: Wie funktionieren Entspannungsmethoden, welche Methoden gibt es?*

Praxis: Entspannung über den Atem, Phantasiereisen, Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen.

ZIELSETZUNG

Zugang finden zum Thema Stress und den eigenen Stressoren sowie den Stress-Verstärkern, um mit einer individuellen Zielsetzung das Thema Stress im Alltag konstruktiv anzugehen. Praktisches Kennenlernen und Üben von unterschiedlichen Entspannungsmethoden, um durch diese Auswahl eine persönlich geeignete Methode zum Weiter-Üben zu finden.

UMFANG

4 bis 7 Stunden. Der Workshop lässt sich als motivierende Veranstaltung im Bereich Gesundheit/Entspannung auch ganztägig in einem Tagungshaus „im Grünen durchführen“. Je nach Location & Wetter lädt das Thema zum Üben, Diskutieren und Lernen draußen an der frischen Luft ein.

Ich freue mich auf Ihre Rückmeldung!

Weitere Informationen und individuelle Angebote auf Anfrage unter sdamati@yahoo.de.

- Aktivierende Kursangebote & Bewegte Pausen mit den Schwerpunkten Rückenfit (ggfs. kombiniert mit Entspannung), Pilates & abwechslungsreiche Workouts.
- Motivierende Workshops (zum Beispiel vier- bis achtwöchig), um Teams in Bewegung zu bringen.

Sprechen Sie mich gern für ein individuelles Angebot an!

Susann Damati: Projektmanagerin im Verlagsbereich & Sporttrainerin. Fundierte Praxiserfahrung im Betrieblichen Gesundheitsmanagement auf konzeptioneller Ebene und als Referentin/Trainerin.

DTB-Rückentrainerin, Pilates Matwork Lehrerin, Ausbildung in Progressiver Muskelentspannung nach Jacobsen. Weitere Fortbildungen im Bereich Rückenfitness & Faszientraining.

Referenzen: Hochschulsport der Universität Hamburg, PIASTA der Universität Hamburg, Gesundheitszentrum Mercedes-Benz Hamburg-Harburg, Commerzbank Hamburg, Sportgemeinschaft Beiersdorf, Unilever, Club an der Alster e.V., east sporting club.



Kontakt: Susann Damati, sdamati@yahoo.de & www.hamburg-inbewegung.de