

Impulse

60 min
ab 360 €

Aktivierung mit Tiefe.

Eine gute Session inspiriert, begeistert und stößt im Idealfall eine positive Veränderung an. Deshalb unterscheide ich nicht zwischen Vortrag und Workshop, bei mir ist es meist beides. Dabei gibt es keine PPT-Folienschlachten und dröge Standard-Tipps, sondern echte Einbindung der Zuhörenden.

Ich schließe das Thema leicht und verständlich auf und biete zahlreiche "Andock"- Möglichkeiten für die ganz persönlich Reflexion und Anwendung. Damit Impulse wirklich nachwirken...



- **Inspirierende, überraschende und praxisnahe Inhalte aktivieren sofort.**
- **Reflexionsfragen und individuelle Tipps binden die Zuhörenden ein und erhöhen die Wahrscheinlichkeit, am Thema dranzubleiben.**

mail@endlich-gelassen.de

ANGEBOT

• Themenvielfalt

Eine große Vielfalt an Themen jenseits des Stressmanagement-Mainstream z.B.:

- mindful Leadership
- positive Psychologie in der Praxis
- Emotionsregulation im Business
- Umgang mit belasteten Mitarbeitenden
- strategische Entspannung
- gesunde Führungskultur

(individuelle Themen auf Anfrage, ggfs. wird die Konzeptionierung extra berechnet)

• Handout

Die Teilnehmenden erhalten ein Handout mit allen Inhalten, Reflexionsfragen und Übungen zur weiteren Nutzung und Vertiefung.

Mental Health Impulswoche

890 €

Kurze Einheiten mit nachhaltigem Lerneffekt.

Zeit ist ein wertvolles Gut, gerade im Business!

Kurze, knackige Einheiten sparen aber nicht nur Zeit, sie halten die Aufmerksamkeit hoch und aktivieren sofort. Über die Woche ergänzen die Impulse sich wirksam und vertiefen das Gelernte – perfekt, um mit wenig Aufwand viel mitzunehmen.



- **Inspirierende und praxisnahe Inhalte regen zu sofortiger Anwendung an.**
- **Schon kleine Veränderungen im Alltag können so Zufriedenheit und Lebensqualität steigern.**
- **Sie investieren in die Gesundheit und Zufriedenheit Ihrer Talente und somit in deren Bindung und Motivation.**

mail@endlich-gelassen.de

ANGEBOT

- **Impulse 4 x 30-45 Minuten**

Die Remote Einheiten starten mit einem Wissensimpuls, gefolgt von gezielten Übungen zur Aktivierung. Eine abschließende Reflexion sichert den Transfer in den Alltag.

- **Handout**

Die Teilnehmenden erhalten ein Handout mit allen Inhalten und Übungen zur weiteren Nutzung und Vertiefung.

- **Themenvielfalt**

Eine große Vielfalt an Themen ist bereits fix und fertig zur sofortigen Anwendung, z.B.:

- Achtsamkeit
- positive Psychologie
- Resilienz stärken
- gesunde Selbstführung
- strategische Entspannung

Deep Dive: Stresskompetenz im Team

Stressmuster durchbrechen, Ressourcen freisetzen.

1980 €

Investieren Sie in die Stärke Ihres Teams – für mehr Zusammenhalt, Fokus und Produktivität!

Dieser dreiteilige Workshop unterstützt Teams dabei, Stressbewältigung aktiv anzugehen. Ideal für Abteilungen, Projektteams und Führungseinheiten.



ANGEBOT

- **Höhere Leistungsfähigkeit durch reduzierte Belastung**
- **Bessere Motivation und Bindung durch gestärkte Kommunikation und Zusammenarbeit**
- **Nachhaltigkeit durch gemeinsam erarbeitete Strategien für langfristige Resilienz und Stabilität**

- **3 Workshops à 150 Minuten**

WS 1: Deep Dive Stressmanagement: individueller Stress und hinderliche Muster
WS 2: Teamdynamik im Stress verstehen und durchbrechen, gemeinsame Lösungen finden
WS 3: Integration der Strategien für eine dauerhafte Implementierung von gesundem Stressmanagement im Team

- **Individuelle Tools und Methoden**

Von mentalen Techniken bis zu bewährten Entspannungsübungen – passgenau auf die Bedürfnisse im Team abgestimmt.

- **Mail-Support**

Ergänzende Impulse und kontinuierliche Unterstützung per Mail sichern den Transfer in den Alltag zwischen den Workshops.

mail@endlich-gelassen.de