Training für Mitarbeiter/innen 1: Arbeitslust statt Arbeitsfrust: entspannt und gelassen arbeiten?

Überblick

Nach diesem Training verstehen die Teilnehmenden die Kraft der Selbstverantwortung, der Achtsamkeit und der Eigenmotivation. Sie kennen ihre persönlichen Stressoren und Stressmuster, akzeptieren diese und finden Wege, wie sie aus dem Hamsterrad heraustreten können.

Mitarbeitende der Organisation erlernen alltagstaugliche Zugänge, um der Überstressung oder der Langeweile zu begegnen und um mehr Erfülltheit ins tägliche (Arbeits-)Leben zu bringen.

Die persönlichen Antreiber werden nicht länger als Last und Quelle von Unlust, Selbstabwertung und schlechter Laune erlebt, sondern in ihrer Qualität als Signale und Anreger für eine bessere Alltagsgestaltung in Beruf und Freizeit genutzt.

Dauer:
2 Tage

Preis:
1.080,00 € (1.285,20 € inkl. MwSt.)

Kursinhalt

Was Selbstverantwortung für die eigene Gesunderhaltung bedeutet und wie sie eine sinnvolle Achtsamkeit für sich selbst leicht in ihren (Arbeits-)Alltag integrieren können

Wie Stress entsteht - was guten und schlechten Stress unterscheidet

Welche Stressoren wir kennen und wie wir sie im Alltag wahrnehmen können

Wie sie den eigenen Stressmustern wirksam begegnen

Wie man sowohl dem Burnout wie auch dem Boreout (Langeweile) zuvor kommt

Was sie tun können, um ihre eigene, selbst gesteuerte Motivation zu pflegen

Wie sie mit kleinen, machbaren Veränderungen des Verhaltens im Alltag große Wir-kung in der Lebens- und Arbeitsgestaltung erleben werden

Wie sie ihre inneren Antreiber (hierfür nutzen wir den frei verfügbaren Antreiber-Test) positiv

nutzen, anstatt sich von den negativen Aspekten drängen zu lassen

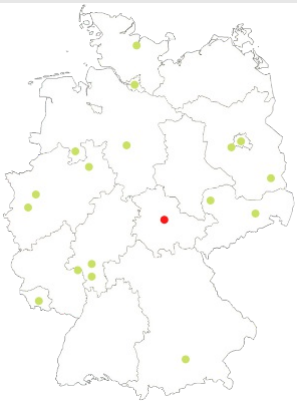
Voraussetzungen

keine

Zielgruppe

Mitarbeiter aus allen Bereichen

Ihr Weg zu uns



dama.go GmbH Erfurt

Anger 66 - 73

99084 Erfurt

Phone: 0361 64433-95

Email: steve.liebing@damago.de