

# 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 Stress-muster, akzeptieren diese und finden Wege, wie sie aus dem Hamsterrad her austreten können.

Mitarbeitende der Organisation erlernen alltagstaugliche Zugänge, um der Überstressung oder der Langeweile zu begegnen und um mehr Erfüllung 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 Wirkung 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

dama.go GmbH Hamburg

Süderstraße 24

20097 Hamburg

Phone: 040 2541339-50

Email: [hamburg@damago.de](mailto:hamburg@damago.de)

