

DIE GESUNDHEITSRITTER – GESUNDHEITSKOMPETENZEN STÄRKEN

➤ 1-2tägiges-Inhouse-Seminar oder 2x1tägiges-Gruppen-Coaching

TAG I

1. Das Ich-Selbst

- Die Haltung zu sich selbst, „Selbstmitgefühl“
- Gesunde Ernährung und ihre praktische Realisierung unter den gegebenen Rahmenbedingungen
- Pausen bewusst nutzen Rituale geben Stabilität

Methode: Das Konzept der Erlebens- und Verhaltensmuster fördert das Verständnis von eigenem Erleben (z.B. von Stress) und möglichen Ansatzpunkten zur gezielten Veränderung dieses Erlebens.

2. Körper & Geist im Einklang

- Gesundheit durch Bewegung
- Die Bedeutung des Atems
- Der Einfluss von Körperhaltung und Körper-koordination auf das körperliche und psychische Befinden

Methode: Das Konzept des Inneren Teams fördert das Verständnis und die Akzeptanz von Ambivalenz in vielen Situationen. Vom Kampf gegen „Widerstände“ zur „inneren Teamentwicklung“.

3. Achtsamkeit & Selbstregulation

- Bewusste Steuerung der eigenen Gedanken, Haltungen und Einstellungen
- Gelassenheit in Drucksituationen
- Gefühlsregulierung
- Selbstmotivation
- Bewusster Umgang mit der eigenen Zeit

Methode: Die Technik der Autosuggestion ermöglicht die zielenliche Lenkung der eigenen Gedanken und damit die Aktivierung persönlicher Ressourcen.

TAG II

4. Abgrenzung

- Abgrenzung: die gesunde Balance zwischen Anpassung an äußere Erwartungen und dem Schutz der eigenen „Systemgrenzen“
- Umgang mit inneren Antreibern

Methode: Die intensive innere Visualisierung des gewünschten Zielzustandes aktiviert alle benötigten Ressourcen.



Termine

INHOUSE auf Anfrage

➤ MEHR INFOS

5. Gesunde Kommunikation

- Merkmale gesunder Kommunikation,
- Wirkung von Kommunikation nach innen und außen
- „Ich bin o.k. und Du bist o.k.“ – Das gesunde Motto
- Die praktische Umsetzung bei Interessenkonflikten & Ausdruck von Selbstverantwortung
- Vom „Ich muss ja ...“ zum „Ich möchte ...“

Methode: Skripte gesunder Kommunikation mit Anderen, z.B. bei Kränkungen, benötigter Unterstützung, Interessenkonflikten und gesunder Kommunikation mit sich selbst.

6. Transfer & Nachhaltigkeit

- Vereinbarung mit sich selbst
- „Commitment“ vor der Gruppe
- Beschreibung des künftigen Erlebens und Verhaltens
- Konkreten Schritte dahin

Methode: Die Auswahl und der Einsatz von Ankern ermöglicht die bewusste Verbindung mit den eigenen Ressourcen, jederzeit und überall.