

Fit im Kopf – Mentale Gesundheit

Beschreibung

In einer zunehmend schnellen und komplexen Arbeitswelt ist mentale Gesundheit eine zentrale Voraussetzung für Leistungsfähigkeit, Konzentration und emotionales Gleichgewicht. In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden, wie sie ihre mentale Gesundheit bewusst stärken und mit Stress, Druck und gedanklicher Belastung besser umgehen können.

Durch kurze Impulse, Selbstreflexion und praktische Übungen erfahren sie, wie Gedanken, Gefühle, Verhalten und Körper zusammenwirken und wie mentale Stärke, Fokus und innere Ruhe im Arbeitsalltag gezielt gefördert werden können.

Inhalte

- Grundlagen mentaler Gesundheit & Warnsignale
- Mentale Strategien im Umgang mit Stress und Gedankenkreisen
- Konzentration und Fokus stärken
- Einfache Übungen zur geistigen Aktivierung
- Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken
- Selbstfürsorge und Resilienz im Alltag

Methodik

- Kurze Input-Impulse
- Selbstreflexion & praktische Übungen
- Aktivierende Konzentrations- und Achtsamkeitseinheiten
- Alltagstaugliche Transferimpulse

Rahmenbedingungen & Organisation

Dauer: nach Absprache

Teilnehmeranzahl:

1. Workshop - Variante: max. 15
2. Impulsvortrag: TN– Anzahl offen

Unsere Empfehlung: 2 Stunden Workshop

Format: online oder in Präsenz

Hinweis Präsenzformat:

Für die Durchführung vor Ort wird ein geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit Beamer und Präsentationsfläche benötigt, bereitgestellt durch den Auftraggeber.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva
Tel. 0421.377.084.10
Mail teresa.hegmann@institut-caterva.de

www.institut-caterva.de | www.teamcaterva.de



Schwärmen Sie mit uns!