

Stressregulation im Rhythmus Deines Lebens

Modul-Nr.: 27-23-02.1

Dauer: 1 Stunden

Zeitraumen: Teilzeit

Kategorien: Pädagogik & Soziales, Gesundheit & Pflege, Wirtschaft & Management

Bildungsarten: Workshop

Kosten: 129,00 €

Standort: Würzburg

Die wichtigste Ressource eines Unternehmens ist nicht unendlich belastbar. Menschen, die viel Verantwortung tragen, funktionieren oft lange zuverlässig weiter. Sie organisieren, entscheiden, unterstützen, begleiten und leisten. Was dabei leicht verloren geht, ist der Kontakt zu den eigenen Grenzen, zur inneren Ruhe und zu dem, was in belastenden alltäglichen Momenten wirklich hilft. Dieser Workshop schafft einen Raum zum Innehalten. Einen Raum, in dem Mitarbeitende und Führungskräfte verstehen, wie Stress im Körper spürbar wird, welche Signale früh wahrgenommen werden können und wie kleine, realistische Schritte im Arbeitsalltag wieder mehr Klarheit und Fokus auf das Wesentliche ermöglichen. Wir freuen uns darauf, Dich auf diesem Weg zu begleiten!

Lehrinhalte Ein verständliches Bild davon, wie Stress, Anspannung und Erholung im (Arbeits-)Alltag zusammenwirken. Einen geschärften Blick für eigene Stresssignale, Belastungsgrenzen und Ressourcen. Körperorientierte, niedrigschwellige Übungen für Atem, Wahrnehmung, Bewegung und kurze Erholungspausen. Erste persönliche Anker, die auch zwischen Terminen, nach schwierigen Gesprächen oder in dichten Arbeitsphasen nutzbar sind. Raum für Fragen, Erfahrungsaustausch und eine realistische Übertragung in den eigenen Arbeitsalltag. Lernort & Unterlagen Die Präsenzveranstaltungen finden entweder in der zentral gelegenen Kolping Akademie in Würzburg oder direkt bei Dir vor Ort statt. Unsere Workshopmaterialien werden von erfahrenen Expertinnen und Experten erstellt, regelmäßig aktualisiert und garantieren Dir praxisnahes Wissen auf dem neuesten Stand. Dozierende Unsere Dozentinnen und Dozenten bringen langjährige Praxiserfahrung und aktuelles Fachwissen direkt in Deinen Workshop ein - eine Ausbildung, die Theorie und Praxis optimal verbindet. Abschluss und berufliche Einsatzmöglichkeiten Viele Unternehmen möchten ihre Mitarbeitenden in herausfordernden Zeiten spürbar unterstützen und suchen Formate, die mehr sind als ein einmaliges Wohlfühlmoment. Unter bestimmten Voraussetzungen kann der Arbeitgeber hierfür den steuer- und beitragsfreien Freibetrag für betriebliche Gesundheitsförderung nutzen. Wir beraten Dich gerne. Der Praxisworkshop schließt mit einer Teilnahmebescheinigung ab. Wichtige Hinweise Mögliche Termine auf Anfrage. Workshop auch Inhouse verfügbar. Individuelle Terminvereinbarung für Gruppen möglich. Nutze jetzt unser einzigartiges Beratungsangebot und lasse Dich von unserem erfahrenen Team persönlich beraten. Wir beraten Dich gerne persönlich und freuen uns auf Deinen Anruf oder Deine Nachricht. Telefon: 0931-4537 1505 Mail: bildung.akademie@kolping-mainfranken.de

Ihr Ansprechpartner für die Bewerbung:

Kolping-Akademie Würzburg
Stefanie Büttner

Fon: [+49 931 4537-1500](tel:+4993145371500) , E-Mail: stefanie.buettner@kolping-mainfranken.de

Termine

- 01.11.2026 - 31.05.2027