

Mit Achtsamkeit und Resilienz zu gesunder Effizienz

In einer von Zeit- und Ergebnisdruk beherrschten Gesellschaft sprechen wir uns bewusst gegen eine krankmachende, erschöpfende Leistungssteigerung aus.

Wir fördern die Leistungsfähigkeit in Ihrem Unternehmen durch Stärkung persönlicher Ressourcen sowie durch Verbesserung bestehender Teamstrukturen. Ihre Mitarbeiter lernen den achtsamen Umgang mit sich selbst und mit Kollegen. Resilienztraining nutzen wir zur Entwicklung der individuellen Stresskompetenz.

Der Arbeitsplatz wird zu einem Ort, an dem sich Menschen wohlfühlen und ihre volle Kraft entfalten können.



Kathrin Schäfer
Dipl. Sozialpädagogin
Systemische Beraterin
Mental Coach
Entspannungspädagogin

&

Katja Schweizer
Dipl. Sport u. Touristik Managerin
Sportwissenschaftlerin
Personal Trainer
Yoga Lehrerin



Buchen Sie als Arbeitgeber einzelne Interventionen oder lassen Sie sich professionell beraten. Gerne stellen wir Ihnen ein maßgeschneidertes Konzept vor, welches Ihr Unternehmen mit Achtsamkeit und Resilienz zu gesunder Effizienz führt.

Alle Angebote sind sowohl in Ihren eigenen als auch in unseren Räumen durchführbar.

K. Schäfer & K. Schweizer GbR
Lichtentaler Allee 14b
76530 Baden-Baden
Tel: 0178 / 146 40 76
E-mail: info@auszeit-baden-baden.com
www.auszeit-baden-baden.com



Inspiriierende Seminartage



Achtsamkeitstraining

Achtsamkeitstraining führt zu einer fokussierten und entspannten Präsenz mit einem offenen, vorurteilsfreien Blick. Die Teilnehmer lernen ihre Wahrnehmung nach innen und außen zu schärfen. Ein achtsamer Geist befähigt zu klarem Entscheiden und klugem Handeln.

Resilienztraining

Im Arbeitsalltag bedeutet Resilienz bei hohen Anforderungen und komplexen Arbeitsbedingungen widerstandsfähig und gelassen zu bleiben. Die Teilnehmer lernen die eigenen Ressourcen besser zu nutzen und neue Strategien im Stressmanagement einzusetzen.

Gesunder Körper & entspannter Geist

Körper und Geist stehen in unmittelbarem Zusammenhang. Die Teilnehmer lernen Körpersignale bewusst wahrzunehmen, einen gesunden, kraftbringenden Lebensstil zu entwickeln sowie Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Team-Zeit

Themen wie der Teambuildingprozess und wertschätzende Kommunikation werden beleuchtet. Die Teilnehmer arbeiten unterstützt durch Übungen ihre Rollen sowie individuelle Stärken heraus, entwickeln eine Corporate Identity und erhöhen die Teameffizienz.

Achtsam & authentisch führen

Achtsamkeitstraining begünstigt einen klaren Kopf und kluge Entscheidungen. Es verbessert außerdem den Umgang mit sich selbst sowie mit anderen. Authentizität schafft Glaubwürdigkeit im Team und sorgt beim Führenden für innere Stärke und Erfolg.

Entspannende Kurse

Work in statt Work out

Verwöhnen Sie Ihr Personal mit Kursen, die Energie bringen. Ermöglichen Sie Ihren Mitarbeitern morgens einen guten Start in den Tag oder zum Feierabend einen entspannenden Ausklang.

Kursangebot

- Yoga
- Meditation
- Mobility, stretch & relax
- Faszientraining
- Autogenes Training, \$20
- PMR, \$20
- Gesunder Rücken
- Aufrecht durchs Leben
- Wege in die Achtsamkeit
- Resilienztraining, \$20
- Warnsignale des Körpers
- Stressmanagement
- Basisch fasten

Eine Kursreihe beinhaltet gewöhnlich 8 Einheiten zu je 60 - 90 Minuten. Kurse nach §20 SGBXII werden bis zu 80% durch die Krankenkassen bezuschusst.



Lunchtime-Booster

- Business - Yoga
- Funktionelle Mobilisationsgymnastik
- Progressive Muskelentspannung

Mit einem 20-minütigen Lunchtime-Booster in Arbeitskleidung entspannen Sie Ihre Mitarbeiter und verschaffen dem Unternehmen einen produktiveren Nachmittag.

Ganzheitliches Coaching



Körper, Geist und Seele

Mit unseren sich ergänzenden Professionen sehen wir den Menschen als Ganzes. Um langfristig zufrieden und effizient arbeiten zu können, müssen Körper, Geist und Seele in Einklang sein.

Coaching ist eine sinnvolle Ergänzung zu Seminaren und Kursen. Ausgewählte Themen können sowohl in Gruppen als auch mit Einzelpersonen noch individueller und tiefer bearbeitet werden.

Coaching - Themen für Teams

- Kommunikationstraining
- Konflikt- und Krisenmanagement
- Zielsetzung und Projektplanung
- Ressourcenorientierte Teamentwicklung

Coaching - Themen für Einzelne

- Selbst- und Zeitmanagement
- Bearbeitung von Prüfungs- oder Versagensangst
- Blockaden lösen und Selbstwert stärken
- Lebensbereiche in Einklang bringen

Coaching - Themen für Führungskräfte

- Achtsam leben und führen
- Authentisch führen - meine Rolle als Führungskraft
- Wertschätzende Kommunikation
- Umgang mit Verantwortung
- Zur Führungskraft wachsen

