



Energiemanagement & Resilienz

Teamtraining für ein stabiles Miteinander in stressigen Zeiten

Hintergrund

- Stress, Zeitdruck und digitale Reizüberflutung fordern uns Menschen und schwächen unsere Aufmerksamkeit.
- In Unternehmen und Teams führt dies auf Dauer zu enormen Kosten und letztlich bis hin zu Krankheit.
- Je weniger Sicherheit es im Außen gibt, desto wichtiger ist es, dass Mitarbeiter*innen innere Sicherheit entwickeln, um Entscheidungen treffen zu können.

Ziel

- Das Training zeigt Wege Richtung innerer Stabilität sowie zu fokussierter Entscheidungskompetenz auch in unsicheren Zeiten auf.
- Die eigene Aufmerksamkeit bewusster steuern, lauerndes Abschweifen reduzieren und sich auf die wesentlichen Themen konzentrieren.
- Nach intensiven Phasen schneller regenerieren können – mit positiver Auswirkung auf Arbeitsergebnisse und die eigene Gesundheit.

Rahmen & Zielgruppe

- 2 Tage, Teamsetting

Inhalte

- Wirkung von Stress und Möglichkeiten der Stressreduktion
- Ansatzpunkte Achtsamer Berufsalltag
- Teammaßnahmen für ein empathisches und fokussiertes Miteinander
- Viel Raum für Praktische Übungen und Gespräche

