

Abschalten und Umschalten, damit es wieder ruhiger wird im Kopf!

Seminare



Perspektiven

Immer mehr Menschen haben Schwierigkeiten, nach der Arbeit abzuschalten. Ein voller Arbeitskalender, die ständige Erreichbarkeit durch Handy und Laptop sowie die Herausforderungen des Homeoffice tragen dazu bei, dass die Grenze zwischen Berufs- und Privatleben oft verschwimmt. Unerledigte Aufgaben, Konflikte im Team und individuelle Eigenschaften können verhindern, dass der Kopf zur Ruhe kommt. Um am nächsten Tag wieder mit voller Energie und Motivation durchstarten zu können, ist es entscheidend, effektive Methoden zum Abschalten zu finden. Das Seminar bietet einfache und praktische Tipps, um den Anforderungen der modernen Arbeitswelt zu begegnen und die Balance zwischen Arbeit und Freizeit zurückzugewinnen. Strategien zur Stressbewältigung und Techniken für mehr Entspannung im Alltag helfen dabei, den Übergang von Arbeit zu Freizeit zu erleichtern.

Zielgruppe

Berufstätige Personen, die Schwierigkeiten haben, nach der Arbeit abzuschalten und aufzutanken.

Voraussetzungen

Eine Kamera und ein Mikrophon sind Voraussetzungen zur Teilnahme.

Inhalt

Was bedeutet Abschalten und Umschalten
Warum gelingt es immer weniger Menschen, nach der Arbeit abzuschalten (Hintergründe und Ursachen)
Einfache Bausteine zum besseren Abschalten und Umschalten
Rituale bewusst einsetzen
Mentale Techniken (Beispiele)
Die Stopp - Übung
Die Schneeball - Übung
Das Glücks- / Erfolgstagebuch
Ein klarer Kopf durch das richtige Maß an Bewegung / Sport

Gerne berate ich Sie
am Standort
Regensburg
Gewerbepark:

Birgit Röhrl

☎ 0941 409257-120

✉ roehrl@ihk-
wissen.de

Gerne berate ich Sie
am Standort
Regensburg
Gewerbepark:

Andrea Stieber

☎ 0941 409257-450

✉ stieber@ihk-
wissen.de

Gerne berate ich Sie
am Standort Weiden:

Evelin Gabriel

☎ 0961 398982-222

✉ gabriel@ihk-
wissen.de

Achtsamkeitstraining
Psychohygiene für einen entspannten Tagesausklang
Klärung der individuelle Fragen der Teilnehmenden

Alle Termine