



STRESS REDUZIEREN – RESILIENZ STÄRKEN

Kennst du das?

- Beobachtest du einen ungesunden Umgang mit Druck und Stress?
- Gibt es in deinem Team steigende Krankheitsausfälle?
- Erkennst du Burnout gefährdete Mitarbeitende?
- Es fehlt der ehrliche Austausch über Ängste, Konflikte & Überforderung?

Dann ist ein Workshop genau das Richtige für Euch:

- Wir analysieren und verstehen Stress und deren Auslöser
- Wir reflektieren persönliche Ängste, innere Antriebe und Werte
- Wir schaffen einen Raum für einen offenen und ehrlichen Dialog
- Unter den Teilnehmenden bauen wir Vertrauen und eine ehrliche Verbindung auf
- Die Teilnehmenden lernen verschiedene Werkzeuge kennen, um den Stress effektiv zu bewältigen und die eigene Resilienz zu stärken

Denn resiliente Teams sind

- Reflektiert
- Erfolgreich
- Produktiv

FAKTEN

Vorbereitung

Während eines ersten Kennenlerngesprächs mit dir nehmen wir uns die Zeit, um die aktuellen Herausforderungen und Bedürfnisse zu verstehen. Basierend darauf entwickeln wir ein individuelles Angebot, das gemeinsam vereinbarte Ziele verfolgt. Entspricht dir unsere Offerte, gehen wir gemeinsam an die Detailplanung.

Ziele des Workshops

- Stress verstehen
- Resilienz stärken
- 12 Stufen des Burnouts kennenlernen
- Zusammenhalt fördern
- Kommunikation verbessern
- Erfolgreiche Eigenreflexion

Nutzen für das Unternehmen und die Teilnehmenden

- Beitrag zur positiven Unternehmenskultur
- Verbessertes Wohlbefinden der Mitarbeitenden
- Wertschätzung für die Mitarbeitenden
- Höhere Effizienz
- Tieferes Burnout Risiko
- Vorbereiten der Teams auf bevorstehende Veränderungen
- Verständnis des eigenen Verhaltens

Unsere Grundsätze

1. **Integration & Vorbild sein**

Wir sind der Überzeugung, dass gute Führung von oben beginnt. Wir sehen es also als zielführend, wenn die Vorgesetzte Person ebenfalls am Workshop teilnimmt.

2. **Weg vom Arbeitsplatz**

Wir glauben, dass wir am erfolgreichsten sind mit unseren Workshops, wenn dieser ausserhalb der Firmenwände stattfinden darf. Wenn die Teilnehmenden distanziert sind vom klassischen Umfeld

3. **Frei von Technik**

Wir spüren, dass der Workshop viel persönlicher wird, wenn die Teilnehmenden den Laptop und das Geschäftshandy zu Hause lassen dürfen.

Preis

Die Workshops sind massgeschneidert und niemals gleich. Der Preis ist also abhängig vom Inhalt, der Teilnehmerzahl und der Dauer des Workshops. Deshalb kreierte ich nach dem ersten Gespräch mit dir eine individuelle Offerte.

Wer sind wir?

Zusammen mit Roman Schneider begleite ich dich und dein Team mit Herz und Verstand. Roman. Unsere Arbeitsweise zeichnet sich durch Effizienz, Effektivität und Authentizität aus. Wir hören aufmerksam zu und spüren unterschwellige Konflikte sofort. Wir sprechen an, was wir wahrnehmen und ermöglichen damit Offenheit und Ehrlichkeit in einem geschützten Rahmen. Wir haben beide unsere neue Berufung gefunden, und lieben das, was wir tun.



Karin Meier & Roman Schneider