

SUSANNE WÖRGÖTTER

Trainerin
psychologische Beraterin

Lacknerweg 26
6380 St. Johann in Tirol
E-Mail: s.woergoetter@aon.at
Telefon: +43 664 54 61 681

Information zur Workshopreihe MENTAL STARK UND KÖRPERLICH FIT TROTZ STRESS

Der Schlüssel zu langfristiger Leistungsfähigkeit ist der gekonnte Umgang mit Stress. Dieser kann erlernt werden!

Mit der Workshopreihe **Mental stark und körperlich fit trotz Stress** habe ich ein Konzept erarbeitet, das Ihren Mitarbeiter*innen einen neuen Umgang mit Herausforderungen ermöglicht und sie dazu befähigt, ihren Körper optimal auf Stress vorzubereiten.

Als Burn-Out Präventionstrainerin mit jahrelanger Erfahrung im betrieblichen Gesundheitsmanagement kenne ich die innerbetrieblichen Belange und Anforderungen an die Mitarbeiter*innen in den unterschiedlichen Tätigkeitsbereichen.

Mit der Workshopreihe **Mental stark und körperlich fit trotz Stress** gebe ich Ihren Mitarbeiter*innen ein Werkzeug an die Hand, das

- sie langfristig stark im Umgang mit Stress macht,
- ihnen ermöglicht, individuelle Stressverstärker zu erkennen und
- diese mental und auf der körperlichen Ebene zu beeinflussen.

In meiner Praxis biete ich auch Einzelbegleitungen an, durch die ich mit einem sehr breiten Spektrum an stressbedingten Problemstellungen konfrontiert bin. Mit mittlerweile über 15 Jahren Erfahrung, kann ich auf eine hohe Erfolgsbilanz zurückblicken.

Ich freue mich, wenn ich auch Sie für mein Konzept begeistern kann. Damit stärken Sie Ihre Mitarbeiter*innen und deren Bindung zu Ihrem Unternehmen.

Für Fragen oder ein persönliches Kennenlernen stehe ich gerne zur Verfügung!

Herzlichst,

Susanne Wörgötter

MENTAL STARK UND KÖRPERLICH FIT *TROTZ* STRESS

Die 6 Workshop-Module beinhalten folgende Themen:

Modul 1: Definition und Symptomatik von Stress

- Welche Zustände deuten auf Stress hin?
- Erklärung des Begriffes Stress/Verständnis für die Abläufe im Körper/Verorten
- Was passiert bei Stress im Körper und wie kann gegengesteuert werden?

Modul 2: Essmedizin – kraftvoll werden und bleiben

- Was ist Essmedizin?
- Wie kann ich mich mit der entsprechenden Ernährung stärken und langfristig leistungsfähig bleiben?

Modul 3: Aktivitätsmanagement durch Pacing

- Was bedeutet Pacing?
- Das Übel an der Wurzel packen!
- Ja, Stress kann auch positiv sein!

Modul 4: Entspannungstraining Teil 1

- Wie kann der Körper auf natürlichen Weg zur Ruhe kommen?
- Gesunder Schlaf vor Mitternacht – ein Mythos?
- Techniken - von der Spannung in die Entspannung

Modul 5: Entspannungstraining Teil 2

- Was bedeutet Regeneration?
- Techniken - Vitalisierung durch Tiefenentspannung

Modul 6: Evaluierung & Vertiefung

- Status Quo: Was hat sich bis jetzt getan?
- Wo soll noch einmal wiederholt, nachgebessert, erklärt werden?
- Was kann der nächste Schritt sein?

Optionen

- Buchung der gesamten Workshopreihe: 6 Module (1 Modul pro Woche)
- Buchung einzelner Module

Rahmenbedingungen

- Dauer pro Modul: 2 Stunden
- max. 10 Teilnehmer*innen
- Seminarraum wird vom Betrieb zur Verfügung gestellt

Kosten pro Modul

- Vorgespräch mit Auftraggeber*in
- Vorbereitung & Materialien
- Unterlagen
- Workshop

>> € 150 pro Teilnehmer*in (Ust. befr. Gemäß §6, Abs.1,Zif.19 Ustg.)

Der Schlüssel zu langfristiger Leistungsfähigkeit ist der gekonnte Umgang mit Stress.