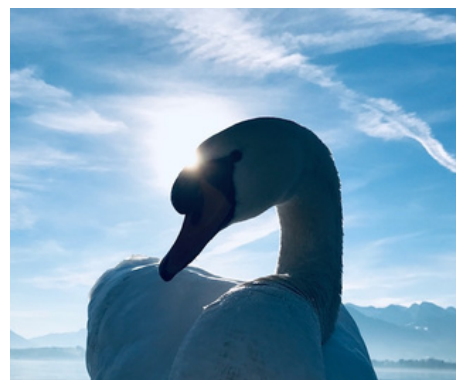




Regeneration & Resilienz für Mitarbeiter



Ein stärkender Workshop für mehr Energie im Arbeitsalltag

Der Berufsalltag verlangt Mitarbeitenden täglich hohe Konzentration, Verlässlichkeit und mentale Präsenz ab. Dieser Workshop schafft bewusst einen geschützten Raum zur Entlastung, stärkt persönliche Ressourcen und vermittelt praxisnahe Methoden zur Stressregulation und mentalen Klarheit. Im Gegensatz zu rein theoretischen Weiterbildungen steht hier die direkte, praktische Erfahrung im Vordergrund.

Ziel des Workshops:

Zentriert, erholt und mit mehr Fokus, Energie und innerer Balance in den Arbeitsalltag zurückzukehren.

Nutzen für die Teilnehmenden

- spürbare Entlastung und Stressabbau
- mehr Fokus und Gelassenheit am Arbeitsplatz
- einfache Techniken zur Selbstregulation
- nachhaltige Stärkung der eigenen Ressourcen
- wertvoller Austausch im Team

Ansatz

- achtsame Bewegung und Entspannung
- Atem- und Körperübungen zur Beruhigung des Nervensystems
- kurze Reflexions- und Coachingimpulse
- Natur- oder Raumarbeit zur Regeneration durch Verbindung
- weniger Input – mehr Wirkung

Ablauf

- Ankommen und Standortbestimmung
- Entspannungs- und Regenerationseinheiten
- Praktische Übungen für den Arbeitsalltag
- Reflexion und Transfer

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Rahmenbedingungen

Dauer: Nachmittag, 3,5 Stunden

Teilnehmende: max. 20 Personen

Ort: auf Wunsch im Naturraum Rapperswil-Jona, Apamed, Enea Baumuseum oder von Ihnen vorgegeben

Mitnehmen: Bequeme Kleidung, Wasser

Ich unterstütze Menschen und Teams dabei, ihre Energiequellen bewusst zu stärken und nachhaltig gesund zu bleiben.



+41 79 174 76 13



info@elisabethvillar.com



elisabethvillar.com