



Modernes Konzept für Workshops, Seminare, Events

Andrea Weller

**Aktives Stressmanagement
Persönliches Ressourcenmanagement**

Coach für
Stressmanagement
Burnout-Prävention
Personal Trainer

Unternehmen, Mitarbeiter, Teams, Menschen – wir alle fühlen den zunehmenden Stress, erleben einen schnellen Alltag, einen vollen Terminkalender.

- Laut WHO ist Stress das größte Gesundheitsrisiko.
- Arbeitsleistung und Lebensfreude reduzieren sich drastisch. Steigende Krankheitstage belegen dies seit Jahren.
Im Gesundheitsreport 2016 der Techniker Krankenkasse steigen die Fehltage seit 2006 aufgrund von psychischen Erkrankungen drastisch.
- Schlafstörungen, Stress-Symptome und Unruhe sind permanente Begleiter.
Lt. DAK-Studie März 2017 schlafen vier von fünf Berufstätigen schlecht.
- Müde und erschöpfte MitarbeiterInnen sind keine starken Leistungsträger für Unternehmen, Teams.

Der lang ersehnte Urlaub allein reicht nicht mehr aus, um die notwendigen Ressourcen aufzufüllen.

Für Unternehmen ist es eine zunehmende Herausforderung, für eine gesunde Personalpolitik und leistungsstarke MitarbeiterInnen den Rahmen zu bieten.

SPEED RELAXING® setzt an der individuellen Persönlichkeitsentwicklung an, erarbeitet gemeinsam das individuelle Energiemanagement für Einzelpersonen, Teams und für Unternehmen.

SPEED RELAXING® arbeitet mit wissenschaftlich anerkannten, effektiven Methoden. BEWEGUNG, ENTSCHEIDUNG und ENERGIEAMANAGEMENT werden für Teams und Unternehmen individuell arrangiert und abgestimmt. Die Balance und die individuelle Gesundheit stehen im Mittelpunkt, Stressreaktionen werden aktiv und präventiv bearbeitet, Stressverstärker bewusstgemacht.

SPEED RELAXING® unterstützt Unternehmen und Teams individuell, praktisch und nachhaltig, den wachsenden Anforderungen kraftvoll gerecht zu werden und gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Die digitale, rasante Entwicklung, die globale Vernetzung können wir nicht aufhalten.

Unternehmen, Teams, Mitarbeiter und wir selbst können uns befähigen, damit umzugehen.



EVENTS

Andrea Weller

Coach für
Stressmanagement
Burnout-Prävention
Personal Trainer

Regenerativ, kraftvoll und individuell begleitet SPEED RELAXING® im Rahmenprogramm Ihre Unternehmensveranstaltungen, Ihre Führungskräfte

- Am Morgen: Kraftvolle und gesundheitsfördernde BEWEGUNG
 - Yoga – therapeutische Übungen für Stresspartien wie Wirbelsäule, Schultern, unterer Rücken, Gelenke
 - Atemübungen mit sanften Bewegungen
 - Sanftes Walking, tiefes Atmen

- Mittags: Energiespendende Mittagspause mit aktivem ENERGIEMANAGEMENT
 - Ernährung in Stresszeiten – gesund, schnell, praktisch
 - Time Management – Integration von Tankstellen im Alltag

- Am Abend: Ausklang des Tages mit ENTSCHEUNIGUNG
 - Entspannung - Jacobsen
 - Achtsamkeit - Body Scan – MBSR nach Kabat-Zinn
 - Meditationen aus verschiedenen Traditionen ZEN, Yoga



Teams und MitarbeiterInnen lernen die Methoden kennen, die in Stresszeiten und in Phasen höchster Anforderungen helfen, Energie aufzutanken und dem Stress aktiv zu begegnen.

Stresshormone können bewusst abgebaut werden, Methoden lassen sich bewusst als Tankstelle einsetzen und nutzen.

Praxisnahe Ideen und bewährte Tipps für das persönliche Energiemanagement stehen im Mittelpunkt.

Ziel **Methoden können unmittelbar und nachhaltig in den persönlichen und unternehmerischen Alltag integriert werden.**

Individualität Persönliches Vorgespräch – Abstimmung von Wünschen und Zielen mit den Personalexperthen im Unternehmen

Umfang 2 bis 4 Eventtage, pro Tag jeweils 3 Events á 60 Minuten

Nachhaltigkeit Handout mit Rezepten, Trainingsplänen und KeyNotes;
mp3-Dateien mit moderierten Entspannungsübungen

SPEED RELAXING®



Workshop

Andrea Weller

Coach für
Stressmanagement
Burnout-Prävention
Personal Trainer

SPEED RELAXING® konzipiert Workshops für Ihr Unternehmen, für Ihre Teams ... denn gesunde, motivierte MitarbeiterInnen sind starke Leistungsträger

Unternehmen fit für die Zukunft auszurichtet heißt auch, die Fähigkeit zu fördern, mit hohen Anforderungen und extremen Druck umgehen zu können. Eine Verantwortung, die Unternehmen und MitarbeiterInnen gleichermaßen praktisch tragen müssen.

Zentrales Thema in den Workshops von SPEED RELAXING® ist das ENERGIEMANAGEMENT. Impulsvorträge, Group Trainings und Arbeitsgruppen arbeiten faktisch, praktisch, reflexiv und optimierend mit den Themen, die Energieräuber sind. Das Unternehmen wie auch Einzelpersonen und Teams sind im Fokus.



Elemente aus BEWEGUNG und ENTSCHEUNIGUNG – Details siehe Events – werden in den Workshop integriert.

Ziel **Kraftvolle, effektive und nachhaltige Verbesserung und Umsetzung in den Arbeits- und Lebensalltag gelingt. Commitments für Unternehmen, Teams und Mitarbeiter werden verabschiedet, Empfehlungen aus den Teams für die Unternehmen formuliert. Arbeitstitel ‚Gemeinsam fit in die Zukunft‘**

Individualität Persönliches Vorgespräch – Abstimmung von Wünschen und Zielen mit den Personalexperthen im Unternehmen

Umfang ganztags von 7:00 bis 17:00 Uhr – 2 Tage
halbtags von 7:00 bis 13:00 Uhr – bis zu 4 Tage

Ergänzung Workshop halbtags – regenerative Angebote des Hotel sind am Nachmittag integriert

- Option Workshops halbtags - eine begrenzte Anzahl von Einzelcoachings am Nachmittag – je nach Teilnehmeranzahl am Workshop – ist möglich.
- Nachhaltigkeit Handout mit Rezepten, Trainingsplänen, KeyNotes; Mentoren aus dem Unternehmen werden gewählt - Begleitung der Umsetzung der Commitments ins Unternehmen wird gewährleistet.
- Unterstützung Bei einer Größe von mehr als 12 Personen werden aus den Unternehmen Moderatoren für Arbeitsgruppen und Unterstützung in der Organisation vor Ort benötigt.
Ein zweiter Trainer und Coach aus dem Experten-Team von SPEED RELAXING® kann selbstverständlich dazu gebucht werden.

