

WORKSHOP

STRESS & REGENERATION

Wie können wir die Balance zwischen Stress und Entspannung halten?
In Rhythms!

WARUM DIESER WORKSHOP FÜR TEAMS UND GRUPPEN WERTVOLL IST:

Geraten Sie in Ihrem Team leicht in Stress, der Sie angespannt und müde macht? Unsere Lebenswirklichkeiten sind anspruchsvoller denn je, besonders unsere Arbeitswelt. Alles wird gefühlt immer schneller und mehr. Dazu kommt, dass wir in diesen Zeiten auch in unserem Privatleben mit Belastungen, Umbrüchen und Unsicherheiten konfrontiert sind, die unsere Regenerationsphasen belasten. Wir kommen nicht mehr zur Ruhe. Dadurch entstehen Erschöpfung, Nervosität, Schlaflosigkeit, Konzentrationsschwäche und Burn-Out. Das muss aber nicht so sein. Wir können anders mit Stress und Belastungen umgehen.

Der Trick ist, die Balance zwischen Anspannung und Entspannung bewusst zu gestalten und zu rhythmisieren. Es ist wichtig, dass Stress im Denken und Nervensystem immer wieder unterbrochen wird. Dann kann der Körper seine natürlichen Ressourcen aktivieren und regenerieren. Ein solch rhythmischer Umgang mit Belastungen achtet körperliche Grenzen. Deshalb braucht kluge Stressprävention die frühzeitige Wahrnehmung und richtige Einordnung von Überforderungsmarkern und Körpersignalen. Diese Embodiment-Tools lernen Teams in diesem Workshop. Außerdem reflektieren sie ihre ‚gewohnten‘ neuronalen Reaktions- und Verhaltensmuster in Stresssituationen und erforschen passende kollegiale Alternativen, die zu Ihrem Arbeitsalltag passen.

Regeneration bedeutet Ruhe, Loslassen, Geborgenheit, Wärme und friedliche Leere - in Kopf und Körper. Das können wir lernen!

FÜR WEN IST DIESER WORKSHOP SINNVOLL?

FÜR GRUPPEN, TEAMS UND ORGANISATIONEN, DIE

- sich aktuell in anspruchsvollen und/oder belastenden Situationen befinden
- sich um die körperliche und psychische Gesundheit ihrer Mitarbeitenden und Mitschaffenden kümmern wollen
- natürliche Ressourcen entdecken und Resilienz stärken möchten
- sich für gesundes Arbeiten und New Work interessieren
- Work-Life-Balance klug und kollegial gestalten wollen
- verantwortungsvolle Kommunikation von Grenzen lernen möchten
- selbstverantwortlich, verbindlich und verlässlich zusammenarbeiten wollen

MEHRWERT - WAS SIE MITNEHMEN:

- THEORIE & EMBODIMENT für Stress und Regeneration
- einfache Tools zur Stress- und Gesundheitsprävention
- körperbewusste Praktiken für die Balance zwischen Stress und Entspannung
- Fähigkeiten zur Stärkung emotionaler, mentaler und körperlicher Selbstregulation in anspruchsvollen Situationen
- Selbstbestimmung - eigene Grenzen wahrnehmen und kollegial vertreten
- verbundener und respektvoller kommunizieren, auch in Spannungsfeldern
- Psychische Stabilität im Team/in der Gruppe fördern - reflektiert und sozial mit Stress, Erschöpfung und Überforderung umgehen
- Resilienz durch rhythmisierte Regeneration

WORKSHOP-INHALTE

1. MINDWORK - Veränderung beginnt im Denken

STRESS & REGENERATION VERSTEHEN

- Körperliche Grundlagen von Stress und Regeneration: das sympathische und parasympathische Nervensystem
- der Unterschied zwischen Distress und Eustress
- verschiedene Arten innerer Grenzen
- Grundlagen zu Grenzen und Identität
- Grenzüberschreitungen in Körper und Nervensystem
- körperliche Ressourcen: Ausruhen dürfen

2. EMBODIMENT & BODYWORK - Lernen mit dem ganzen Körper

STRESS & REGENERATION SPÜRBAR MACHEN

- den neurologischen Rhythmus zwischen Anspannung und Entspannung spüren und gestalten
- Körperübungen zur Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion von Reaktionsmustern
- somatische Wahrnehmungs-Tools: der Unterschied zwischen Distress und Eustress
- verschiedene Arten innere Grenzen im Körper erkennen
- Körpersensorium entwickeln: Ja- und Nein-Signale spüren
- PRÄVENTION: rechtzeitig Stopp sagen
- REGENERATION: einfache Tools für Ruhe und Erholung
- Ausruhen lernen: Aktivierungsübungen für den Ruhe/Vagus-Nerv

3. INTERAKTION & BEGEGNUNG - Gemeinsames Lernen im Miteinander

STRESS & REGENERATION IM TEAM

- stressige Atmosphären im Team/in der Gruppe beruhigen und neutralisieren
- kollektive Tools für den kreativen Umgang mit spontanen Stress-Situationen
- Gesprächsformate für authentische und kollegiale Kommunikation von Überforderung
- Kommunikations- und Begegnungspraktiken: Signalworte und Signalgesten
- der gemeinsame Umgang mit Grenzen: Selbstverantwortung und die Achtung der Grenzen anderer
- Praktische Tools für Regeneration und Ruhe im Arbeitsalltag
- Inspiration: rhythmisch-zyklisches Arbeiten

ORGANISATORISCHER RAHMEN

- DAUER: 1-2 Tage, je nach Zielsetzung und Gruppengröße
- ORT:
 - Inhouse - in Ihren Räumlichkeiten
 - ODER
 - für max. 5 Personen in meinen Räumlichkeiten im schönen Heidelberg mit Hotelnähe

DAS BESONDERE

In diesem Workshop erforschen Teams und Gruppen ein herausforderndes Alltagsphänomen, das wir alle kennen: die Erfahrung von Stress und Überforderung. Mit theoretischer Reflexion, Körperarbeit und interaktiven Übungen lernen Teams die Balance zwischen Stress und Regeneration zu gestalten und sie als wertvolle Ressource zu entdecken, die allen nützt. Verantwortungsvolle Selbstfürsorge darf zur gemeinsamen Stärke werden, die zu einem gesunden und lebendigen Miteinander beiträgt und Resilienz fördert.

Ich freue mich auf Ihre Anfrage.

ÜBER MIRA WEINRICH

Mira Weinrich arbeitet als Embodiment-Supervisorin, Körpertherapeutin, Praktische Philosophin und Dozentin. Sie erforscht die Wechselwirkung zwischen Denken und Körper und hat für den methodischen Umgang damit vor dem Hintergrund neuro- und kognitionswissenschaftlicher Forschungen, Hawaiianischer Körperarbeit und Philosophischer Praxis-Methoden den MIND*BODYWORK-Ansatz, das Embodiment-Programm TALK WITH IT und diverse thematische EMBODIMENT-Workshops entwickelt.

Ihre Ansätze beruhen auf der Erkenntnis:

Wir fühlen, was wir denken – und wir denken, was wir fühlen.