

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 alle anspannt und ermüdet? Unsere Arbeitswelten sind ist anspruchsvoller denn je. Alles wird gefühlt immer mehr und schneller. Dazu kommt, dass wir auch in unserem Privatleben mit Belastungen, Umbrüchen und Unsicherheitserfahrungen konfrontiert sind, die unsere Regeneration 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 zu rhythmisieren. Es ist wichtig, dass Stress wieder unterbrochen wird. Dann kann der Körper seine natürlichen Ressourcen aktivieren. Gedanken und Nervensystem kommen zur Ruhe und können regenerieren. Dabei ist das Wichtige auf Grenzen zu achten. Kluge Stressprävention kann Überforderungssignale frühzeitig wahrnehmen. In diesem Workshop lernen Teams in Theorie und Praxis ganzheitliche Tools, die das ermöglichen. Sie reflektieren ihre gewohnten neuronalen Reaktions- und Verhaltensmuster in Stresssituationen und erforschen Alternativen, die zu Ihrem Arbeitsalltag passen.

Regeneration braucht 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 belastenden Situationen befinden
- sich um die körperliche und psychische Gesundheit ihrer Mitarbeitenden und Mitschaffenden sorgen
- gesunde Arbeitsstrategien umsetzen wollen
- verantwortungsvolle Kommunikation von Grenzen lernen möchten
- Work-Life-Balance klug und kollegial gestalten wollen
- nach ganzheitlichen Tools für natürliche Ressourcen und Resilienz suchen
- verbindlich, verlässlich und dabei gleichzeitig achtsam zusammenzuarbeiten möchten

MEHRWERT - WAS SIE MITNEHMEN:

- THEORIE & EMBODIMENT für stressige Situationen & Regeneration
- neue Umgangsmöglichkeiten mit Stress, Erschöpfung und Überforderung
- einfache Tools zur Gesundheitsprävention
- körperbewusste Entspannungstechniken
- Stärkung emotionaler, mentaler und körperlicher Selbstregulation in anspruchsvollen Situationen
- verantwortungsvolle Selbstbestimmung bei gleichzeitiger Kollegialität
- respektvolle Gesprächsformate für angespannte Situationen
- Förderung psychischer Stabilität im Team/in der Gruppe
- Resilienz durch rhythmisierte Regeneration

WORKSHOP-INHALTE

1. MINDWORK - Veränderung beginnt im Denken

STRESS & REGENERATION VERSTEHEN

- Körperliche Grundlagen von Stress und Regeneration: Sympathisches und Parasympathisches Nervensystem
- Distress vs. Eustress
- verschiedene Arten innerer Grenzen: Quantitative und Qualitative Grenzen
- Grenzen und Identität
- Grenzüberschreitungen in Körper und Nervensystem

2. EMBODIMENT & BODYWORK - Lernen mit dem ganzen Körper

STRESS & REGENERATION SPÜREN

- Körperübungen zur Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion von Reaktionsmustern
- den neurologischen Rhythmus zwischen Anspannung und Entspannung spüren und gestalten lernen
- somatische Wahrnehmungs-Tools: Distress vs. Eustress
- verschiedene Arten innere Grenzen im Körper wahrnehmen und erkennen
- Körpersensorium entwickeln: Ja- und Nein-Signale
- PRÄVENTION: rechtzeitig ‚Stopp‘ sagen
- REGENERATION: Ausruhen Dürfen

3. INTERAKTION & BEGEGNUNG - Gemeinsames Lernen im Miteinander

STRESS & REGENERATION IM TEAM

- Kollektive Tools für den kreativen Umgang mit spontanen Stress-Situationen
- stressige Situationen im Team/in der Gruppe beruhigen und neutralisieren
- Gesprächsformate für authentische und kollegiale Kommunikation von Überforderung
- Kommunikations- und Begegnungspraktiken: Signalworte und Signalgesten
- gemeinsamer Umgang mit Grenzen:
Selbstverantwortung und die Achtung der Grenzen anderer
- Praktische Tools für gemeinsame 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
 - in Heidelberg

DAS BESONDERE

In diesem Workshop erforschen Teams und Gruppen ein herausforderndes Alltagsphänomen, das uns alle betrifft: die Erfahrung von Stress und Überforderung. Mit theoretischer Reflexion, Körperarbeit und interaktiven Übungen lernen Teams, die Balance zwischen Stress und Regeneration bewusst zu gestalten und 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 psychosomatische Wechselwirkung zwischen Denken und Körper. Für den methodischen Umgang damit hat sie den MIND*BODYWORK-Ansatz, das Embodiment-Programm TALK WITH IT und zu mehreren Themen EMBODIMENT-Workshops entwickelt. Ihre Ansätze basieren auf neuro- und kognitionswissenschaftlichen Forschungen, Hawaiianischer Körperarbeit, Philosophischer Praxis-Methoden und auf über 15 Jahren praktischer Arbeitserfahrung.

Ihre Ansätze beruhen auf der Erkenntnis:

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