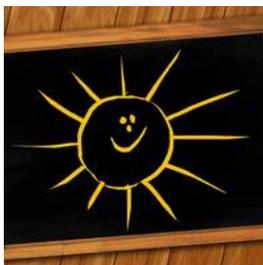


Event ohne Übernachtung

Resilienz, Leichtigkeit und Selbstfürsorge

Tagesworkshop für Teams aus dem sozialen und pädagogischen Bereich



Programm-Idee

Ein Tag praktisches Resilienztraining mit Erfahrungen, Anregungen und Tipps zu Selbstfürsorge und Stressprävention für soziale Einrichtungen und Unternehmen.

Paket-Nummer: 0521004

Region:	📍	22527 Hamburg
Verfügbarkeit:	📅	ganzjährig
Teilnehmer:	👤	10 - 25 Teilnehmer
Dauer:	🕒	1 Tag
Mögliche Sprachen:	🌐	Deutsch
Preis zzgl. MwSt:	💰	ab 990,00 € pauschal

Event ohne Übernachtung

Resilienz, Leichtigkeit und Selbstfürsorge

Tagesworkshop für Teams aus dem sozialen und pädagogischen Bereich

Beschreibung

Dieser Tagesworkshop zur Stressprävention und Resilienz findet aufgrund seines Aufbaus und seiner Inhalte in einer Atmosphäre der Leichtigkeit statt. Daher eignet er sich bestens als Team- und/oder Studientag.

Nach einem Intro durch den Trainer und einem Bewegungsspiel folgen kurze Inputs zu wichtigen Begriffen.

Und dann gehts auch schon richtig los: Ein Tag vollgepackt mit vielen praktischen Erfahrungen, was man alles tun kann, um sich selbst und gleichzeitig die Menschen um sich herum zu stärken.

Aktivierende und entspannende Übungen wechseln sich ab. Alle werden etwas für sich mitnehmen an Erkenntnissen und Impulsen.

Am Ende folgt eine zusammenfassende Unit von Tipps und Tricks.

Da dieser Tag in einer Atmosphäre von Leichtigkeit und Freude stattfindet, ist er mehr als ein Schulungstag, nämlich eine teamstärkende und verbindende Erfahrung, die nachwirken wird.

Anbieter-Bewertungen

2 abgegebene Bewertungen	★★★★★	4.92 von 5 Sternen
Preis/Leistungsverhältnis:	★★★★★	4.50 von 5 Sternen
Vollständigkeit der Leistungen:	★★★★★	5.00 von 5 Sternen
Freundlichkeit des Personals:	★★★★★	5.00 von 5 Sternen
Zutreffen der Beschreibung:	★★★★★	5.00 von 5 Sternen
Erwartungen erfüllt?	★★★★★	5.00 von 5 Sternen
Persönliches Engagement:	★★★★★	5.00 von 5 Sternen

Wichtige Hinweise

Der Tagesworkshop „Resilienz, Leichtigkeit und Selbstfürsorge“ wird im Präsenzformat als Inhouse-Workshop durchgeführt. Er umfasst 8 Stunden inkl. einer einstündigen Mittagspause.

Die Zielgruppe sind Teams aus dem Sozial- und Bildungsbereich, z.B. Kitas, Schulen und soziale Einrichtungen.

Die Fahrtkosten werden bei einer über das Hamburger Stadtgebiet hinausreichenden Anfahrt in Rechnung gestellt.

Leistungen inkl.

- **Durchführung des Workshops von der Planung bis zur Nachbereitung**
Nach der Buchung bereitet Alex Bannes den Workshop auf die Bedürfnisse bzw. Situation Ihres Teams zugeschnitten vor. Der Workshop wird von ihm persönlich durchgeführt. Sie führen einige Tage danach ein Nachgespräch, um die Nachwirkungen zu reflektieren und ggf. Erkenntnisse daraus zu ziehen.
- **Handout**
Jede*r Teilnehmer*in erhält ein Handout mit der Essenz des Workshops, Übungen und den Resilienz-Tipps.
- **Theoretische Vertiefung**
Der kurzgehaltene Input über Begriffe kann auf Wunsch bei „wissensdurstigen“ Teams ausgeweitet werden, z.B. auf die acht Schlüssel der Resilienz und einer näheren Betrachtung des Schlüsselbegriffes Selbstwirksamkeit und seiner praktischen Bedeutung.

Zusatzleistungen

- **Vertiefungsworkshop**
Wenn die Resonanz auf diesen Team-Erlebnistag für mehr Resilienz sehr gut ist, können Sie eine weiterführende Tagesveranstaltung buchen: „Gedankenlosigkeit - ein klarer Kopf in schweren Zeiten“. Hierbei handelt es sich um den etwas anderen Meditationsworkshop.
Preis: 990,00 € pauschal zzgl. MwSt
- **Resilienzcoaching**
Einzelcoachings für Mitarbeiter*innen, die online durchgeführt werden mit dem Ziel der Resilienzstärkung bzw. der Stärkung der Selbstwirksamkeit.
Preis: auf Anfrage

Event ohne Übernachtung

Resilienz, Leichtigkeit und Selbstfürsorge

Tagesworkshop für Teams aus dem sozialen und pädagogischen Bereich

Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0521004

1



Gehen Sie zu www.hirschfeld.de

2



Geben Sie im Suchschlitz oben rechts die Paket-Nr. ein.

3



Folgen Sie dem Schalter „Termin und Preis unverbindlich anfragen“