

Entspannungsguru

Es ist ein weit verbreiteter Irrtum, dass Entspannung immer und ausschließlich mit hohem Zeitaufwand verbunden ist. Der Entspannungsguru erklärt, warum Entspannung auch blitzartig gelingt – und liefert die passenden Übungen gleich dazu!

Atem-, Augen- und Achtsamkeitsübungen, die allesamt alltagstauglich sind und nachhaltig von jedem erlernt und angewendet werden können – und das direkt am Arbeitsplatz.

Der Entspannungsguru kommt direkt an den Arbeitsplatz und motiviert zu kleinen Einheiten ohne großen Aufwand. Mitmachen, Spaß haben, Übungen ausprobieren und erlernen, um sie selbstständig in den Alltag zu integrieren.

Das Konzept

Die Idee hinter dem Konzept der „Gesundheitsexperten“ sieht vor, dass aktional, oder auch auf konkrete Einzelabrufung hin, einzelne oder zeitgleich mehrere Experten die Coachings direkt und zum Mitmachen im Unternehmen am jeweiligen Arbeitsplatz der Mitarbeitenden umsetzen. Dabei „wandern“ die Experten im Laufe eines Tages durch unterschiedliche Arbeitsbereiche und Abteilungen und erreichen somit eine enorm hohe Mitmachquote mit dem Nebennutzen, die Themen auch individuell arbeitsplatzorientiert zu vertiefen.

Im Vorwege erfolgt eine zielgerichtete unternehmensangepasste Kommunikation. Die Gesundheitsexperten sind einzeln, als Gruppe mit unterschiedlichen Themen, oder auch an mehreren Terminen buchbar – bis hin zu einer ganzjährigen modular wiederholten Projektbegleitung.

Umsetzung:

- Vorherige Absprache mit dem jeweiligen Ansprechpartner
- Durchführung in Kleingruppen oder im Einzelcoaching
- Dauer pro Einheit: nach Absprache
- Max. Teilnehmerzahl pro Tag: nach Absprache
- Maximale Veranstaltungsdauer pro Tag: 9 Stunden zzgl. Auf-/Abbau und inkl. Pause
- Personalbedarf: der Experte von Aktivital ist im Modulpreis inkludiert

Wir machen Events. Erlebbar.

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. info@aktivital.org