

Ein schrittweises und geordnetes Vorgehen zu einer nachhaltig wirkenden Gesundheits- bzw. Organisationsentwicklung für alle Mitarbeitenden im Unternehmen:

Erstgespräch

kostenlos,
Dauer: ca. 1-2h

persönliches Kennenlernen; Austausch und Klärung des Bedarfs bzw. der betrieblichen Notwendigkeiten und Zielsetzungen. „*Was soll entstehen?*“

Zweitgespräch

kostenlos,
Dauer: ca. 1-2h

Auftragsklärung hinsichtlich Themen, Inhalte, Ziele, Methoden, Kosten, Zuständigkeiten und zeitlichem Ablauf. „*Wie soll es entstehen?*“

Impulsvortrag

nach Vereinbarung
Dauer: ca. ½ - 1 ½ h

Zielgruppenorientiert; d.h.: für Mitarbeiter eines Projektteams, für die ganze Belegschaft, für Führungskräfte, für Mitarbeiter der Verwaltung bzw. Produktion.

Workshop (Basic)

je nach TN – Anzahl
Dauer: ca. 3-5h

Grundlagen zur Überwindung von Ängsten, Nervosität, Erschöpfung, Burnout, Schlaflosigkeit und Depression. (Körper- und Seelenübungen des Yoga)

Workshop (Vertiefung A)

je nach TN – Anzahl
Dauer: ca. 3h

Entwicklung von „Innerer Ruhe und Gelassenheit“, Zentrierung, das Erleben einer „inneren Mitte“, (Körper- und Seelenübungen des Yoga)

Workshop (Vertiefung B)

je nach TN – Anzahl
Dauer: ca. 3h

Entwicklung von „Weite und Raumerleben nach außen“ Dynamik, Spannkraft und Flexibilität, Freier Atem. (Körper- und Seelenübungen des Yoga)

Workshop (Vertiefung C)

je nach TN – Anzahl
Dauer: ca. 3h

Entwicklung von „Aufmerksamkeit und Achtsamkeit“ in der Gegenwart. Wachheit, Loslösung und Neuanfang. (Körper- und Seelenübungen des Yoga)

Workshop (Speziell)

je nach TN – Anzahl
Dauer: nach Bedarf

Spezialworkshop`s zu den Themen: Kommunikation, Mitarbeiterführung, Zeitmanagement, Teamentwicklung (Körper- und Seelenübungen des Yoga)

Workshop (Individuell)

je nach TN – Anzahl
Dauer: nach Bedarf

Sie bestimmen, je nach Ihrem unternehmerischen Bedarf ihr individuelles Fortbildungsthema selbst. (Körper- und Seelenübungen des Yoga)

Betreuung

nach Absprache
Dauer: nach Absprache

Individuelle Beratung während einer selbstverantworteten und beraterunabhängigen Trainingsphase Ihrer Mitarbeiter im Betrieb oder in deren Freizeit.

Review Meeting

kostenlos
Dauer: ca. 1h

Beratende Präsenz zu Fragen bzw. zu einer interessierten Weiterentwicklung aller Themengebiete und Übungen bzw. Inhalte und Zusammenhänge.