

Emotionale Entspannung beginnt mit der Entladung

Inhalte des Workshops

- Führungskräfte und Mitarbeitende lernen, sich mittels Erregungskurve selber einzuschätzen
- In einer inszenierten Stress-Situation können sie das eigene Stressmuster wahrnehmen
- Und sie werden den Typus und das Volumen der persönlichen Ladung erkennen
- Die Teilnehmenden werden den Zyklus von Ladung, Entladung, Entspannung und Wiederherstellung als einen wichtigen, existentiellen Vorgang begreifen
- Ich werde konkrete Methoden zur persönlichen Entladung nachhaltig vermitteln
- Die Teilnehmenden werden den Einfluss ihrer Erregung auf die Kontaktqualität erkennen
- Und sie werden Anteile von subtilen Störungen an der Kontaktgrenze aufgezeigt kriegen

Der moderne Mensch weiss viel über die Themen Stress und Sozialkompetenz und was er für eine verbesserte Resilienz (psychische Widerstandskraft) tun könnte. Leider hapert es an der konkreten Umsetzung. Kognitive (gedankenorientierte) Methoden verfehlen oft das gewünschte Ziel und meditative Techniken sind am Arbeitsplatz meist nicht umsetzbar.

Die Methoden und Techniken aus der Bioenergetik und der Gestalttherapie wirken nicht nur auf der kognitiven Ebene. Durch die verkörperte Art werden Veränderungen und Differenzierungen fühl- und erlebbar. Damit kann ich als Fachtherapeut Körperpsychotherapie auf eine tiefere Ebene einwirken. Über die Jahre habe ich mich spezialisiert und solche Techniken erlernt und entwickelt.

Ziele des Workshops:

- Mitarbeitende gewinnen eine klare Sicht auf das eigene Stressverhalten
- Sie können sich in stressigen Situationen orientieren | neues Denken und Handeln aneignen
 - Sie können ihre eigenen Grenzen erkennen und erweitern | Grenzen anderer wahren
 - Sie lernen, Belastungsgrenzen an der Mimik und Gestik von Menschen zu erkennen
 - Sie verstehen das eigene Verhalten an der Kontaktgrenze
 - Sie begreifen die Wirkung von Ladung und Entladung
 - Sie erlernen wirkungsvolle Methoden zum Entladen
 - Sie können sich dadurch besser regulieren | konstruktiveres Konfliktverhalten

Methoden und Techniken:

Stress-Motusmeter BUSINESS | Kommunikation im grünen Bereich
Vasomotorischer Zyklus | Ladung, Entladung, Entspannung und Wiederherstellung
Bioenergetik | Methoden zur Entladung | Zusammenhang von Körperhaltung und Psyche
Atemtherapie | Ladung und Regeneration Gestalttherapie | Darstellung der Kontaktgrenze

Dauer eines Workshops: variabel zwischen 2 bis 4 Stunden

Räumlichkeit & Infrastruktur: Gruppenraum mit Bestuhlung oder Sitzkissen sowie Flipchart

Anschließende Optionen: Vertiefung im Team oder therapeutisches Gruppensetting