



Die Seminarprogramme setzen sich je nach Komplexität des Themas aus einer unterschiedlichen Anzahl an Modulen zusammen. Jedes Modul dauert 50 Minuten und umfasst sowohl theoretische Wissensvermittlung als auch praktische Übungen und Aufgaben zur Integration in den Alltag. Sie lernen einen adäquaten Umgang mit Ihren individuellen Themen. Wir unterstützen und begleiten Sie auf Ihrem Weg in ein neues, bewussteres Leben.

Lebensstilmodifikation

- 6 Module
- Zielfindung
- Ressourcenaufbau
- Umgang mit Rückschlägen
- Werte und Motivation
- Transfer in den Alltag

Wohlfühlernährung

- 6 Module
- Grundlagen
- Aktuelle Ernährungsformen
- Ernährung & Psyche
- Balance finden & Genuss im Alltag
- Interaktives Einkaufen

Stressmanagement

- 8 Module
- Stressoren, Stressreaktion und -verstärker
- Umgang mit akuten Stresssituationen
- Zeitmanagement
- Fachliche & soziale Kompetenzen
- Glaubenssätze & Resilienz

Burnoutprävention

- 10 Module
- Begriffsbestimmung & Hintergründe
- Standortbestimmung
- Ressourcenanalyse
- Identifikation innerer Antreiber
- Steigerung der Stresstoleranz

Achtsamkeit

- 8 Module
- Beurteilen - Bewerten
- Stress wahrnehmen, erforschen & loslassen
- Fokus auf die Gegenwart
- Körper-Atem-Rhythmen
- Meditation

Train your Brain

- 11 Module
- Aufmerksamkeit & Konzentration
- Gedächtnis & Gedächtnisstrategien
- Lerntypen & Lernmethoden
- Exekutivfunktionen
- Zahlreiche Übungen & Aufgaben

Endlich Rauchfrei

- 8 Module + 1 Reflexionseinheit
- Zahlen & Fakten
- Motivationsstärkung & Zielformulierung
- Bedürfnisse hinter dem Rauchen & Alternativen
- Planung des Stopps & Unterstützung beim Durchhalten
- Ernährung & Genuss

Resilienz

- Module frei kombinierbar
- Akzeptanz
- Selbstfürsorge & -verantwortung
- Optimismus & Humor
- Lösungsorientierung
- Zukunftsgestaltung

Weitere Seminare sind in Planung und umfassen Themengebiete wie z.B. Führungskompetenz, Mentaltraining, Schlaf, Kommunikation, Humor, Kreativität, uvm.