

MY BODY GOES MENTAL

GOOD PRACTICE WORKSHOP ZUM UMGANG MIT STRESS UND GESUNDHEIT IM JOB

Gewohnheiten beginnen als Spinnweben und enden als Drähte. Veränderungen beginnen im Innen und manifestieren sich im Tun – das gilt für Individuen wie auch für Teams und Organisationen. Wir schaffen einen von Vertrauen geprägten sicheren Raum und geben Impulse, um sich selbst besser auf die Spur zu kommen und stimmig für sich zu handeln.



work we:volution

Sagt die Seele zum Körper: „Sag du es ihm, auf mich hört er nicht.“

Feuchte Hände, Herzklopfen, Druck in der Magengrube, das kennen die meisten aus dem Alltäglichen – der Körper meldet sich in bestimmten Situationen. Und er ist in der Lage, sich noch deutlicher zu melden, nachhaltiger, eventuell chronisch – sollten seine Signale dauerhaft ignoriert werden.

Was hat das eigentlich mit meiner aktuellen to-do-Liste und meinem Umgang damit zu tun?

Das Arbeiten in der beruflichen Rolle ist heute mehr denn je permanentem Wandel ausgesetzt. Die Erwartungen nehmen zu, und die Herausforderungen wachsen. Hinzu kommen die Aufgaben eines zum Teil als dysfunktional wahrgenommenen Alltags, seien es lange Wartezeiten in Ämtern, Handwerker, die zu spät oder gar nicht erscheinen oder Pendler-Albträume in Dauerbaustellen.

Der stimmige und gesunde Umgang mit dieser Situation wird daher zunehmend zu einer entscheidenden Aufgabe, um dauerhaft und langfristig erfolgreich in Balance zu sein – als Mensch und im Beruf.

ABOUT

Viele Unternehmen haben das erkannt und bieten den Mitarbeitenden unterstützende Maßnahmen an.

Und doch sind Resilienztrainings und weitere Unternehmungen des Arbeitgebers nur jeweils die halbe Miete. Denn es braucht auch die persönliche Erkenntnis, Bereitschaft und Überzeugung, eigenverantwortlich für die eigene Gesundheit einzutreten und dementsprechend sowohl im eigenen als auch im Sinne meiner beruflichen Rolle zu agieren. Und es braucht sehr konkrete Ideen und Maßnahmen, um wirklich spürbar ins Handeln zu kommen.

Genau hier setzt dieser Impuls-Workshop an, indem er als Inhouse-Format den Menschen und die Organisation zusammenbringt, die geschilderten Herausforderungen zu bewältigen. Und dies auf ausgesprochen praxisgerechte Art und Weise – mit konkreten Beispielen, Maßnahmen und Methoden für das optimale Zusammenspiel von Körper und Geist. Dafür stehen die Moderatoren mit ihrem Hintergrund als systemischer Coach sowie als Physiotherapeut ein.

Wir bieten den geschützten Raum, bei sich selbst einzuchecken und in den Austausch mit Kolleg:innen zu gehen, was die besonderen Herausforderungen der heutigen Zeit und im beruflichen Alltag angeht. Wir sind ein Spiegel und mentale Begleiter und widmen uns jenen Bedürfnissen, für die sich viele viel zu selten Zeit nehmen.

Einen Tag lang erforschen und erleben wir Elemente, Prinzipien und Werkzeuge, die helfen, die Zeichen des Körpers wahrzunehmen, die eigene Gesundheit bewusst zu gestalten und sie im Einklang mit der beruflichen Rolle zu leben.



WAS?

Eine sorgfältig kuratierte Reise durch das Innere und das berufliche Tun:

Wir beschäftigen uns mit dem Zusammenspiel von Körper und Geist, mit Ansätzen aus systemischem Coaching, Bewusstseins- und Körperarbeit sowie der Organisationsentwicklung - angereichert mit aktuellen Erkenntnissen aus Medizin, Leistungssport und Business.

- Hören auf die innere Stimme
- Befühlen von Widerständen und sie (be-)sprechbar machen
- Erleben der „Superkräfte“ des Körpers
- Beleuchten blinder Flecken von Gewohnheiten und Routinen
- Ziehen von Grenzen und wandeln hinderlicher Glaubenssätze
- Gemeinsames Gestalten eines persönlichen Fahrplans für gesunde Gewohnheiten

Wir machen erfahrbar, wie die Kraft des Gemeinsamen wirken kann und gerade auch im beruflichen Umfeld ein von Sicherheit getragener Raum entsteht
Und gehen danach frisch gestärkt mit klarer Ausrichtung und konkreten Tools wieder ans Werk.



FÜR WEN?

Menschen, Teams und Organisationen, die folgende Fragen als wichtig erkannt haben:

- Wie lerne ich, meinen Körper als Kompass zu verstehen?
- Welche Glaubenssätze und Routinen sind hinderlich, mich gesund und kraftvoll zu fühlen?
- Wie gelingt mir ein stimmiges Zusammenspiel aus persönlichen Verantwortlichkeiten und betrieblichen Erfordernissen?
- Wie komme ich vom Autopiloten mehr ins bewusst gesteuerte Handeln?
- Wie können wir die „Intelligenz des WIR“ im Unternehmen besser nutzen und uns gegenseitig besser unterstützen?

DIE GASTGEBER

Teilnehmendenzahl:
Bis zu acht Personen

Kosten: 2.500 € netto
(exkl. externer Räumlichkeiten)

Termine:
Nach Vereinbarung

Kontakt: mp@matthiasplack.de
0173 73 85159

work we:volution® - turn hard work to heart work



Matthias Plack

Ehrlich, mutig und mit Herzenskraft helfe ich Menschen, sich selbst besser kennenzulernen und gut mit sich und anderen umzugehen. Auf diese Weise zeige ich auch Teams und Organisationen einen Weg auf, gemeinsam erfolgreich(er) zu werden.

Wichtig ist mir, dass sich Kompetenzen aus einem inneren Bedürfnis heraus entwickeln und wachsen. Als wertschätzender Impulsgeber und einfühlsamer Begleiter gebe ich den Anstoß zu bewussten Verhaltensänderungen, die mit dem Kopf UND dem Herzen erfolgen.



Michal Madany

„Wer mir so alles auf die Liege kommt...“

Als akademisierter Physiotherapeut verbinde ich evidenzbasierte, wissenschaftliche Therapie mit einem interdisziplinären medizinischen Ansatz. Meine Intention ist die Reduktion auf das Essentielle, um den maximalen Erfolg zu gewährleisten.



work we:volution