



B A L A N C E

Inhouse-Workshop zum Aufbau mental-physischer Achtsamkeit

Unternehmen, die in die Gesundheit ihrer Mitarbeiter investieren, zeigen damit echte Wertschätzung. Sie steigern damit die Motivation in der Belegschaft, senken den Krankenstand und erhöhen die Mitarbeiterbindung - ein Gewinn für alle!

Der **eintägige Workshop** schafft bei den Mitarbeitern ein Bewusstsein für eigene Einflussmöglichkeiten im Hinblick auf Energie-Haushalt und Motivation. Er sensibilisiert sie für persönliche Warn-Signale und fördert die Übernahme von Eigenverantwortung.

Ort / Rahmen:

- Tagungsstätte möglichst in der Natur / Health-Food
- Teilnehmerzahl maximal 10 (Teams / Mitarbeitergruppen)
- Dr. Cristina Barth Frazzetta, Health Coach + 1 Yoga-Meister

Format:

- Mentale Einzel- + Tandem-Übungen im Wechsel mit
- Gruppen- + Einzel-Yoga-Sessions

(Hinweis: Es erfolgt keine preisgabe persönliche Inhalte im Plenum)

Agenda:

- Balance-Modell mit Input zu den einzelnen Bereichen (z.B. Ernährung) und Aufgaben zur Einzelarbeit
- Persönliche Wertklärung
- Prioritätensetzung im Job
- Persönliche Stressoren erkennen und damit umgehen
- Persönliche Hebel erkennen und Commitments eingehen („Was ich ändern werde“)

Transfersicherung:

- Drei eigenverantwortlich organisierte Tandem-Meetings innerhalb folgenden 6 Monate (mit Leitfaden für wechselseitiges Coaching)
- Persönlicher „Freshup Letter“ (am Balance-Day selbst geschrieben) nach 6 Monaten

Gesamtkosten: auf Anfrage

Kontakt: www.cbf-coach.com

