

Stressfrei & leistungsfähig im Arbeitsalltag

Ein praxisnaher Workshop für motivierte Teams

Kurzbeschreibung

Ein interaktiver Workshop, der Mitarbeitenden hilft, Stress frühzeitig zu erkennen, besser zu regulieren und auch in herausfordernden Situationen handlungsfähig zu bleiben, praxisnah, alltagstauglich und ohne theoretische Überforderung.

Für wen ist dieser Workshop geeignet?

Dieser Workshop richtet sich an Unternehmen & Teams, die

- unter hohem Arbeitsdruck oder ständiger Veränderung arbeiten
- mentale Gesundheit präventiv stärken möchten
- Leistungsfähigkeit und Fokus nachhaltig sichern wollen

Geeignet für Mitarbeitende, Führungskräfte oder gemischte Teams.

Die Herausforderung

Stress, Daueranspannung und mentale Überlastung führen im Arbeitsalltag zu

- sinkender Konzentration und Produktivität
- erhöhten Krankenständen
- innerer Distanz statt echter Motivation

Das liegt nicht an mangelndem Engagement, sondern an fehlenden, alltagstauglichen Strategien zur Stressregulation.

Das Ergebnis für die Teilnehmenden

Nach dem Workshop sind die Teilnehmenden in der Lage:

- eigene Stressmuster frühzeitig wahrzunehmen
 - sich in akuten Drucksituationen selbst zu regulieren
 - mentale Klarheit und Fokus im Arbeitsalltag zu stärken
 - einfache Tools direkt im Berufsalltag anzuwenden
-



Workshop-Inhalte

- Was Stress im Körper & Nervensystem wirklich auslöst
- Praktische Tools zur Selbstregulation in Akutsituationen
- Mentale Strategien für mehr innere Stabilität & Fokus
- Transfer in den Arbeitsalltag (keine Theorie, sondern Anwendung)

Format & Rahmen

- Dauer: ½ Tag oder 1 Tag (individuell anpassbar)
- Teilnehmende: ideal 6–14 Personen
- Durchführung: vor Ort oder online
- Methodik: interaktiv, praxisnah, wenig Frontalunterricht

Der Ansatz

Ich verbinde psychologisches Wissen mit körper- und praxisorientierten Methoden.
Kein Coaching-Buzzword, keine Theorieflut – sondern Werkzeuge, die im realen Arbeitsalltag funktionieren.

Kontakt Daten



Nadia Droz



www.coresight-developement.com



nadia@coresight.ch



Nadia Droz