

WENIGER STRESS MEHR GELASSENHEIT

Effektive Strategien zur
Stressbewältigung für Ihr
Unternehmen



“Stress is a sign, that you’ve lost
the present moment.”

Eckardt Tolle

In einer zunehmend dynamischen Arbeitswelt sind Herausforderungen und Stress unvermeidbar. Doch wie gehen Sie und Ihr Team damit um? Erkennen Sie die Anzeichen von Überlastung und wissen Sie, wie Sie effektiv gegensteuern können?

POLYVAGALE ACHTSAMKEIT bietet Ihnen einen fundierten und praxisnahen Ansatz, um Stress besser zu verstehen und erfolgreich zu bewältigen. Diese Methode kombiniert wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse der Stressforschung (u.a. die Polyvagal-Theorie von Dr. Stephen Porges) mit bewährten körperorientierten Übungen und Achtsamkeitstechniken, wie z.Bsp. traumasensibles Yoga/Yin Yoga, TRE®, MBSR und MSC.



“Wir können das autonome Nervensystem als Grundlage unseres Erlebens verstehen .”

Deb Dana

ZIEL

Ein tiefes Verständnis für die Funktionsweise des autonomen Nervensystems und dessen Einfluss auf unsere Stressreaktionen. Durch diese Verbindung von Theorie und Praxis lernen Sie, Stresssignale frühzeitig zu erkennen und gezielt entgegenzuwirken. So fördern Sie nicht nur Ihr eigenes Wohlbefinden, sondern stärken auch die Resilienz und Leistungsfähigkeit Ihres gesamten Teams.

UNSER ANSATZ

Wir vermitteln Ihnen nicht nur theoretisches Wissen über Stress und das autonome Nervensystem, sondern auch konkrete Übungen und Techniken zur Stressregulation. Diese praktischen Werkzeuge lassen sich direkt in den Arbeitsalltag integrieren und führen zu einer nachhaltigen Verbesserung des individuellen und kollektiven Wohlbefindens.



“Du kannst die Wellen nicht aufhalten,
aber du kannst lernen zu surfen.”

Jon Kabat-Zinn

WAS SIE ERWARTEN KÖNNEN

- Einführung ins Basiswissen “Stress”: Stressphysiologie, Stressoren und Verständnis der eigenen Stressreaktionen.
- Achtsamkeitstechniken zur Stressbewältigung: Lernen Sie, wie Sie durch bewusste Wahrnehmung und gezielte Übungen Ihr Stresslevel senken können.
- Individuelle Stressanalyse: Erkennen Sie, wie sich Stress in Ihrem Körper anfühlt und entwickeln Sie persönliche Strategien zur Regulation.
- Resilienzförderung: Erfahren Sie, wie Sie Ihre innere Widerstandskraft stärken und so auch in herausfordernden Situationen stabil bleiben.
- Praktische Übungen zur Integration: Zahlreiche Übungen, die Ihnen helfen, Theorie und Praxis nahtlos in Ihren Alltag zu integrieren.



“Lerne, deine eigene Welle zu reiten.”

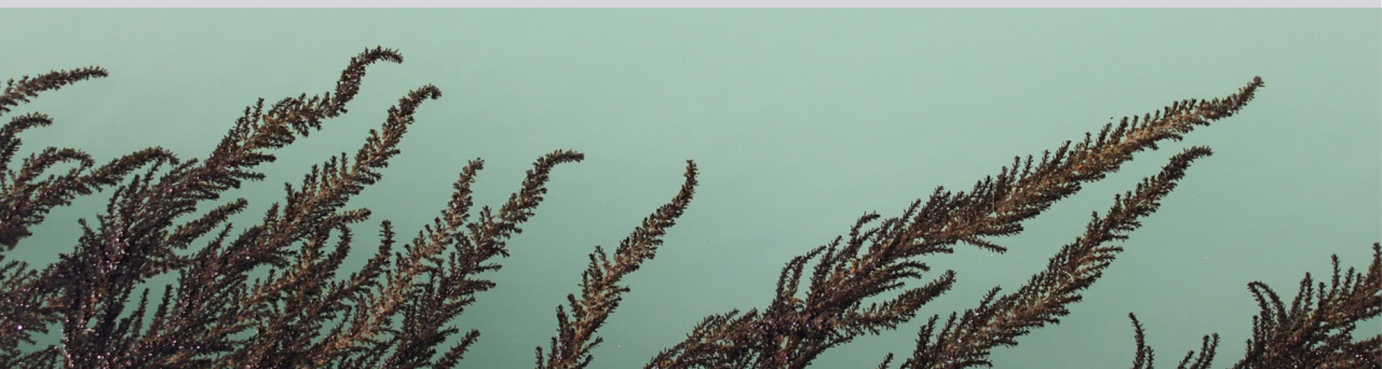
polyvagale Achtsamkeit

IHR NUTZEN

Ein regulierter und resilienter Mensch kann nicht nur besser mit Stress umgehen, sondern ist auch in der Lage, andere positiv zu beeinflussen – sei es im Umgang mit KundInnen, KollegInnen oder im privaten Umfeld. Durch eine fundierte Stressbewältigung steigern Sie die Zufriedenheit und Produktivität in Ihrem Unternehmen.

UNSERE ANGEBOTE

Ob als Impulsvortrag, mehrstündiger Workshop zur Einführung oder als umfassendes, modulares Kursangebot – wir gestalten unser Programm individuell nach Ihren Bedürfnissen. Sie können unsere Kurse sowohl online als auch in Präsenz durchführen lassen.



ÜBER UNS

Seit 2018 begleiten wir uns auf unserem Weg als Therapeutinnen und Menschen. Unser gemeinsames Interesse an den Themen Stressregulation, Nervensystem und der Polyvagal-Theorie hat uns tief miteinander verbunden.

Dieses wertvolle Wissen sowie unsere individuellen Erfahrungsschätze möchten wir nun teilen. Unsere gemeinsame Arbeit umfasst unter anderem die Unterstützung von ErzieherInnen in städtischen Kitas sowie die Durchführung von Kursen für Pflegekräfte, in denen wir praxisnahe Strategien zum Umgang mit Stress vermitteln.

Seit Ende 2019 arbeiten wir in eigenen Praxen:

Stephanie Heilmann absolvierte nach ihrer Prüfung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie mehrjährige Aus- und Fortbildungen im Bereich Traumatherapie. Seit 2024 Ausbildung zur zertifizierten MBSR-Lehrerin.

Pia Götz schloss nach ihrer Heilpraktikerprüfung mehrjährige Ausbildungen in Chinesischer Medizin, psychologischer Beratung und ressourcenorientierter Psychotherapie ab. Seit 2024 Weiterbildung in Traumatherapie.

Weitere Aus- und Fortbildungen folgen jährlich.

KONTAKT

mail@polyvagaleachtsamkeit.de
www.polyvagaleachtsamkeit.de

