# Embodiment – Früherkennung von Stresssignalen

Die Basis der erfolgreichen Gesundheitsprävention liegt in der Schärfung der eigenen Wahrnehmung. Es geht es darum, die neutrale Beobachtungsgabe der Körpersprache dahingehend zu stärken, dass frühzeitig ungünstige Entwicklungen oder Belastungsgrenzen festgestellt werden können. So bleiben wir leistungsstark und gesund.

## Ziele

Du

- verstehest das Prinzip des Embodiment – die Sinnhaftigkeit der Körpersprache.
- reflektierst eigene Betroffenheit und Reaktionen auf Grund von Druck, Stress und anspruchsvollen Umständen.
- sensibilisierst Dein Verständnis für die eigene Körperkompetenz für Stress-Signale.
- Stellst fest, welche Handlungsoptionen Dir konkret im Umgang mit den wahrgenommenen Symptomen zur Verfügung stehen.
- lernst Modelle zur hilfreichen Stressbewältigung und Beruhigung kennen.
- Erkennst eigene Stressverstärker.

Du stärkst Deine Sensibilität im Bereich der Frühwahrnehmung und Früherkennung.

TIME 2 CHANGE

## Inhalte

Selbstwahrnehmung und eigene Betroffenheit

Leitende Fragen:

- Embodiment – warum ist dies für mich wichtig?
- Welche eigenen Ressourcen und Strategien stehen mir zur Verfügung für den Umgang mit dem eigenen Stressempfinden und den Auswirkungen von Stress?
- Welche Situationen oder Reaktionen fordern mich heraus (eigene und fremde)?

## Veranstaltungsort

offen

## Tagesseminar

09.00h bis 17.00 Uhr
Kaffee ab 08.40 Uhr

## Kosten

Privatpersonen Fr. 280.-- (ohne Verpflegung)

## Anmeldung

office@time2change.ch oder 079 484 04 04 (Katrin Adler)

TIME 2 CHANGE