

BODIES AT WORK

## Stress produktiv für Präsenz und Tatkraft nutzen

Live Online Training

### RAHMEN

Dauer: 2,5 Stunden  
Format: Online Call via Zoom

### INHALTE

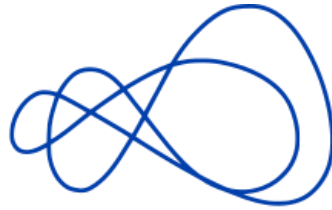
- Theoretischer Überblick Leadership-Präsenz-Modell für effektives Handeln & einem ausgeglichenen Umgang mit den eigenen Ressourcen
- Verschiedene Atemtechniken zur Regulierung der "Stress-Response" (Beruhigung des Nervensystems)
- Identifizieren der eigenen Stress-Reaktion und relevanten Ankerpunkten
- Wie bewege ich mich aus einer Stressreaktion raus hin zu effektivem Handeln und klarer Entscheidungsstärke
- Möglichkeit zu Q&A

### ANSATZ

Der Leadership-Präsenz-Ansatz ist ein praktischer und körperorientierter Zugang (Embodiment, ähnlich und komplementär zu Mindfulness), der effektive Werkzeuge aus diversen Methoden (Leadership Embodiment, Atempädagogik, Grinberg Methode, Embodied Yoga Principles, u.a.) zu einem wirkungsvollen Paket zur einfachen Umsetzung und Integration in den Alltag, bietet.

### ZIELE

- Das eigene Stress-Level durch Atemtechniken regulieren können
- Einzelne Aspekte der Stress-Reaktion (mental, emotional und physisch) identifizieren und als Anhaltspunkt für einen produktiven Umgang nutzen können
- Centering (aus dem Leadership Embodiment) als effektives Werkzeug in Alltagssituationen anwenden können
- Wissen über das Nervensystem und Stress, um mehr Selbstverständnis und -fürsorge zu fördern
- Präsenz und Leadership-Kompetenzen stärken, die unterstützen beim führen von anderen Menschen



## BODIES AT WORK

### MATERIALIEN

Vor dem online Training wird ein Manual (in PDF-Form) mit Beschreibungen und/oder Übungsillustrationen als Vorbereitung zur Verfügung gestellt.

Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, digital und in Print Postkarten bzw. Poster (A4) zu bestellen, damit die MitarbeiterInnen, die Übungsanleitungen auch visuell als Anker während des Arbeitsalltags zur Verfügung haben.

### DIE TRAINERIN

Mit BODIES AT WORK unterstützt Daniela Razocher seit 2012 Menschen am Arbeitsplatz dabei, mit ihren eigenen Ressourcen kreativ, effektiv und gesund umzugehen. Sie bietet körperbasiertes Coaching und Körperarbeit im Einzelsetting sowie in Form von Trainings und Workshops.

### KONTAKT



Mag.<sup>a</sup> Daniela Razocher  
[hello@bodies-at-work.com](mailto:hello@bodies-at-work.com)  
+43.699.188100233