



Mental micro habits

Produktivität & Wohlbefinden in einer hybriden Arbeitswelt

Unsere neue hybride Arbeitsweise kam schnell und hat in kürzester Zeit große Veränderungen gebracht, die sich oft in schlechten neuen Gewohnheiten gezeigt haben, die wiederum Einfluss auf die mentale Gesundheit haben können. Große Veränderungen sind schwierig. Die Technik hinter den micro habits besteht darin, kleine und daher einfache Änderungen vorzunehmen, die eine große Auswirkung auf die Qualität unseres Lebens und unsere Gesundheit haben.

Kurz gesagt:

IMPULS BASIERTER KURS, DER EINFACHE UND PRAKTISCHE MICRO HABITS VERMITTELT, UM DIE HERAUSFORDERUNGEN DER HYBRIDEN ARBEIT ZU BEWÄLTIGEN MIT NEUEN GEWOHNHEITEN FÜR EINE NEUE EFFIZIENTE, KOOPERATIVE UND GESUNDE ARBEITSWEISE.

Für wen?

Der Kurs richtet sich an Menschen, die...

- ...ihre Grenzen kennenlernen wollen und wie sie diese setzen.
- ...die Produktivität steigern wollen.
- ...die Kommunikation bei hybrider Arbeitsweise verbessern wollen.
- ...ihr Selbstmanagement verbessern wollen.
- ...das Selbstvertrauen steigern.
- ...einfache Veränderungen möchten.

Leistungen:

- ✓ 6 Wochen
- ✓ 30 Minuten Live-Sitzung pro Woche online
- ✓ Aufzeichnung von 3 Entspannungsübungen
- ✓ Toolkit Merkblatt pro Einheit
- ✓ Reflexionsfragen Arbeitsblatt pro Sitzung zur Vertiefung
- ✓ E-Mail-Unterstützung bei Fragen

Methoden:

- ✓ Wissenschaftlicher Hintergrund
- ✓ Coaching-Techniken
- ✓ Werkzeuge der Achtsamkeit
- ✓ Entspannungs-Techniken
- ✓ Atmungstechniken
- ✓ Reflexion

Inhalte:

- ✓ Produktivität
- ✓ Grenzen setzen
- ✓ Kommunikation
- ✓ Selbstmanagement
- ✓ Selbstvertrauen
- ✓ Entspannung