



## Chrono-Fit – Modul 2

### Stressmanagement - Seminarworkshop

Leistungsfähigkeit und persönliches Wohlbefinden erfordern den ausgewogenen Umgang mit Anspannung, Erholung, Rhythmus und Zeit. Im Rahmen des chronobiologischen Anti-Stress- und Herzgesundheits-Seminars bieten wir Mitarbeiter mit beruflicher oder privater Belastung einen persönlichen Stress- und Belastungscheck sowie Bewältigungsstrategien, Methoden, Werkzeuge und Übungen, um zu innerer Balance, Freude und Vitalität und damit zu mehr Gelassenheit, Kreativität, Resilienz sowie Leistungs- und Anpassungsfähigkeit zu finden. Die Veranstaltung richtet sich an Arbeitskräfte mit Führungs-, Kunden-, Projekt- oder Produktverantwortung, die zunehmend unter Leistungsdruck, Ärger, Motivationsproblemen oder Erschöpfung leiden.



#### Vorteile für Mitarbeiter

- Persönlicher Belastungs- und Stress-Check
- Erkennen von Risiken und Potenzialen
- Förderung der Leistungsfähigkeit, des Wohlbefindens und der Zufriedenheit
- Strategien, Methoden, Werkzeuge und Übungen für den Umgang mit Stress und Erholung
- Überlastungs- und Burnoutprophylaxe
- Verbesserung gesundheitsrelevanter Faktoren am Arbeitsplatz
- Neutrale Anlaufstelle für Gesundheitsfragen
- Vertraulicher, anonymisierter Umgang mit persönlichen Gesundheitsdaten

#### I. Chronobiologisches Stressmanagement

- Grundlagen der **Chronomedizin**: Funktionen und Wirkungen des vegetativen Nervensystems
- **Herzgesundheit**: Potenziale und Risiken
- **Gesundheitsrelevante Faktoren** und Belastungen am Arbeitsplatz/im Unternehmen
- Optional: Präsentation/Analyse der **Ergebnisse** der **Mitarbeiterbefragung** (chronobiologische Gesundheitssituation im Unternehmen)
- Individueller **Stress-/Belastungs-Check**: Kohärenz/Inkohärenz, Vitalität, Erschöpfung, Erholung/Regeneration
- **Gesundheitsprävention**: Umgang mit Zeit, Stress und Erholung, Tagesrhythmen, Atmung, Schlaf, Ernährung (Burnout-Prophylaxe)

**Dauer:** 5 bis 6 Stunden (Teil I+II), intern oder extern

#### II. Workshop: Werkzeuge, Methoden und Übungen

- Individuelle Gesundheitsbildung/-erhaltung
- **Bewältigungsstrategien**, Lösungen, Methoden, Übungen, Tipps & Trick aus der Praxis
- **Werkzeuge/Biofeedback** und **Übungen**
  - Individueller Chronotypus (Stresstyp)
  - Messung d. Stressbelastung und Herzgesundheit (Stresstagebuch)
  - Innere Balance (Kohärenz, Resonanz)
  - Atemmuster, Resonanzatmung (Biofeedback)
  - Handhabung/Personalisierung der sanochron-Uhr
- Erarbeitung einer persönlichen **Chrono-Fit-Agenda** (inkl. Maßnahmenempfehlungen)

**Kosten:** ab € 1.800,- (abhängig v. d. Teilnehmeranzahl)