

Das L.E.A. Konzept



Leitung:

Susanne Heidel

Dipl. Sozialpädagogin

Fortbildungen:

Klientenzentrierte Gesprächsführung

Lachyoga Lehrerin

Entspannungskursleiterin

Resilienz Trainerin

Trauma Pädagogin

Trauerbegleiterin

Lachen! Entspannen! Achtsam sein!

In vielen Berufsgruppen nimmt die Verdichtung der täglichen Arbeitsanforderungen immer mehr zu. Die Ausfälle aufgrund von stressbedingten Erkrankungen der Mitarbeiter*innen sind in den letzten Jahren stark angestiegen. Die Weltgesundheitsorganisation bezeichnet Stress als die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts. Aus diesem Grund investieren immer mehr Unternehmen in die innerbetriebliche Gesundheitsvorsorge und schaffen Angebote, welche die Regeneration und damit die körperliche, geistige und seelische Gesundheit der Arbeitnehmer*innen gezielt in den Blick nehmen.

Ziel meines Konzeptes ist, Menschen/Teams dabei zu unterstützen, innezuhalten, zu entspannen, zur Ruhe zu kommen und eigene Kraftquellen (wieder) zu entdecken. Gegenseitige Wertschätzung wird gefördert, Konflikte können entspannt werden. Lachen und Humor, Achtsamkeit und Tiefenentspannung sind dabei die tragenden Elemente meiner Arbeit.

Vor allem ist mir wichtig, "alltagstaugliches Wissen" zu vermitteln. In diesem Workshop erhalten die Teilnehmer*innen deshalb Basiswissen über die positiven Wirkungen von Lachen, Entspannung und Achtsamkeit. Darüber hinaus lernen sie einfache Übungen kennen, die sie später unkompliziert in ihren (Arbeits)Alltag integrieren können.

Das Konzept besteht aus unterschiedlichen Bausteinen und vereint bewährte Methoden zur Stressreduktion: Lachyoga, Entspannungstechniken, Resilienz Training, Achtsamkeitsübungen, Naturerfahrungen).

Mein Angebot kann ich ganz auf die individuellen Bedürfnisse Ihres Unternehmens zuschneiden. Der zeitliche Umfang lässt sich flexibel planen. Bewährt hat sich ein Rahmen von 2,5 - 5 Stunden. Möglich sind auch Tagesseminare und mehrtägige Seminare. Auch Gruppen nur für Frauen haben sich bewährt.

Gerne berate ich Sie persönlich und konzipiere ein Angebot, dass zu Ihnen passt. Rufen Sie mich unverbindlich an: 05202 9278955

www.lachyoga-lehrerin.de

lachyoga-bielefeld@web.de