

Vom Arbeitsmodus in den Erholungsmodus

Mentale Regeneration für Führungskräfte

Beschreibung

Führungskräfte tragen täglich Verantwortung und treffen zahlreiche Entscheidungen. Oft endet der Arbeitstag jedoch nicht mit dem Feierabend, sondern setzt sich gedanklich fort.

In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden praktische Strategien kennen, um den Kopf zu entlasten, bewusst abzuschalten und ihre Erholung nachhaltig zu stärken. Sie entwickeln individuelle Routinen und Rituale, die helfen, den Übergang vom Arbeits- in den Privatmodus aktiv zu gestalten.

Inhalte

- Warum Abschalten Führungskräften oft schwerfällt
- Auswirkungen fehlender Erholung auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- Methoden zum Stoppen des Gedankenkarussells
- Mentale Entlastung durch eine passende Tagesstruktur
- Entwicklung eines persönlichen Feierabendrituals
- Nachhaltige Umsetzung im Führungsalltag

Vom Arbeitsmodus in den Erholungsmodus

Mentale Regeneration für Führungskräfte

Methodik

- Kurzimpulse und Praxisbeispiele
- Selbstreflexion und Erfahrungsaustausch
- Einzel- und Kleingruppenübungen
- Entwicklung persönlicher Abschaltstrategien
- Transferplanung für die direkte Umsetzung im Alltag

Ziel: Die Teilnehmenden stärken ihre Fähigkeit, bewusst abzuschalten, neue Energie zu gewinnen und langfristig leistungsfähig zu bleiben.

Rahmenbedingungen & Organisation

Dauer: nach Absprache

Teilnehmeranzahl:

1. Workshop - Variante: max. 15
2. Impulsvortrag: TN- Anzahl offen

Unsere Empfehlung: 2 Stunden Workshop in Präsenz

Format: online oder in Präsenz

Hinweis Präsenzformat:

Für die Durchführung vor Ort wird ein geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit Beamer und Präsentationsfläche benötigt, bereitgestellt durch den Auftraggeber.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



**Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva
& Johanna Klett | Junior Projektmanagement**
Tel. Teresa Hegmann: 0421.377.084.10
Mobil Teresa Hegmann: 0151-19407136
Mail: teresa.hegmann@institut-caterva.de

www.institut-caterva.de | www.teamcaterva.de



Schwärmen Sie mit uns!