

Warme Dusche – Wertschätzungstraining

Beschreibung

Unsere „Warme Dusche“ lädt die Teilnehmenden zu einem kurzen Moment echter Wertschätzung ein. In einer warmen, achtsamen Atmosphäre formulieren die Teilnehmenden positive, stärkende Worte füreinander. Jede Person kann etwas Nettes beitragen und gleichzeitig selbst Wertschätzung erfahren.

Dieser gemeinsame, wertschätzende Impuls schafft Verbindung, hebt die Stimmung und bringt ein wohltuendes Gefühl von Wärme und Miteinander in den Tag.

Inhalte

- Kurzimpuls: Warum Wertschätzung guttut
- Anleitung zur „Warmen Dusche“
- Offener Austausch freundlicher, stärkender Worte innerhalb der Gruppe
- Abschluss-Impuls: Ein positiver Satz, den jede Person für sich mitnimmt

Raum und Platzbedarf

- Ruhiger Bereich mit einem Sitzkreis für alle Teilnehmenden
- Empfehlung (optional): Eine Leinwand bzw. einen Roll-up mit Stiften zur Sammlung aller Gedanken und wertschätzenden Worte.

Folgendes wird von Team caterva mitgebracht

- 1x Trainierin - Anleitung der warmen Dusche
- Duschkopf zur Visualisierung und als „Redeball“ im Erzählkreis



Rahmenbedingungen & Organisation

Dauer: nach Absprache

Teilnehmeranzahl: Flexibel nach Absprache, empfohlen für Gruppen bis maximal 15 Teilnehmende, um einen persönlichen und wertschätzenden Austausch zu ermöglichen.

Format: Präsenzformat – besonders geeignet als interaktive Station bei Gesundheitstagen, Teamtage oder Veranstaltungen zur Betrieblichen Gesundheitsförderung.
Auch als Kurzworkshop oder Gruppenimpuls einsetzbar.

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!