

## Was tun, wenn die Arbeit zur Qual wird

### Zielgruppe:

Alle Mitarbeitende

### Ziele:

Es wird immer schwerer, den Alltag zu bewältigen, für Routineaufgaben brauchen Sie plötzlich viel länger als sonst, die Motivation sinkt seit Wochen. Die unterschiedlichen Themen sorgen für Missstimmungen, sogar bis in den Schlaf hinein. Einschlafen oder gar durchschlafen ist schon seit Wochen nicht mehr möglich. Der Kopf kreist ständig um Probleme aus dem Büroalltag. Immer schwerer wird es, Grenzen zu setzen, „nein“ zu sagen. Der Konflikt mit dem Kollegen, die Auseinandersetzung mit dem Vorgesetzten, die gesamte Situation führen dazu, dass Sie am liebsten alles hinschmeißen wollen.

### Inhaltliche Schwerpunkte:

- Sich abgrenzen lernen
- Konflikte ansprechen können
- Emotionale Intelligenz
- Selbstregulierungsfähigkeiten
- Eigenmotivation
- Krisenbewältigungsstrategien
- Geistige Fitness und persönliche Glaubenssätze
- Körperliche Fitness und Gesundheit
- Spannungsfelder zwischen Anspannung und Ruhe, Stress und Gelassenheit

### Methoden:

Lehrgespräche, Stimmtraining, Präsentationsübungen, Spontanübungen, individuelles Feedback durch den Trainierenden, Feedbackrunden mit den Teilnehmenden

**Gruppengröße:** max. 12 Personen

**Dauer:** 1 Tag