

## **Training für Mitarbeiter/innen 1: „Arbeitslust statt Arbeitsfrust: entspannt und gelassen arbeiten“**

### **Beschreibung:**

Nach diesem Training verstehen die Teilnehmenden die Kraft der Selbstverantwortung, der Achtsamkeit und der Eigenmotivation. Sie kennen ihre persönlichen Stressoren und Stressmuster, akzeptieren diese und finden Wege, wie sie aus dem Hamsterrad heraustreten können.

Mitarbeitende der Organisation erlernen alltagstaugliche Zugänge, um der Überstressung oder der Langeweile zu begegnen und um mehr Erfüllung ins tägliche (Arbeits-)Leben zu bringen.

Die persönlichen Antreiber werden nicht länger als Last und Quelle von Unlust, Selbstabwertung und schlechter Laune erlebt, sondern in ihrer Qualität als Signale und Anreger für eine bessere Alltagsgestaltung in Beruf und Freizeit genutzt.

### **Dauer:**

2 Tage

### **Inhalte:**

Was Selbstverantwortung für die eigene Gesunderhaltung bedeutet und wie sie eine sinnvolle Achtsamkeit für sich selbst leicht in ihren (Arbeits-)Alltag integrieren können  
Wie Stress entsteht - was guten und schlechten Stress unterscheidet  
Welche Stressoren wir kennen und wie wir sie im Alltag wahrnehmen können  
Wie sie den eigenen Stressmustern wirksam begegnen  
Wie man sowohl dem Burnout wie auch dem Boreout (Langeweile) zuvor kommt  
Was sie tun können, um ihre eigene, selbst gesteuerte Motivation zu pflegen  
Wie sie mit kleinen, machbaren Veränderungen des Verhaltens im Alltag große Wirkung in der Lebens- und Arbeitsgestaltung erleben werden  
Wie sie ihre inneren Antreiber (hierfür nutzen wir den frei verfügbaren Antreiber-Test) positiv nutzen, anstatt sich von den negativen Aspekten drängen zu lassen