



Inhouse und Offsite-Workshops

Mentale Gesundheit und Resilienz!

für Unternehmen und Organisationen



*Da es sehr förderlich
für die Gesundheit ist,
habe ich beschlossen, glücklich zu sein!*

Voltaire, franz. Philosoph, 1694-1778

aisthetos Psychologie

Friedrichstraße 36
56564 Neuwied
Telefon: 0 162 46 86 889
info@aisthetos-akademie.de
www.aisthetos-akademie.de



aisthetos[®]
Psychologie
Mentale Gesundheit Kommunikation



RESILIENZ, STRESSREGULATION UND SELBSTMANAGEMENT

Ein Workshop für Ihre Mitarbeitenden und Führungskräfte, die in herausfordernden Zeiten stark und handlungsfähig bleiben wollen.

Der Arbeitsalltag wird schneller, anspruchsvoller und komplexer. Ständige Veränderungen fordern stetig mehr Aufmerksamkeit und Energie. Der weltpolitische Wandel verdichtet diese Herausforderungen.

DAS ERWARTET DIE TEILNEHMENDEN IN UNSEREN 2-TÄGIGEN WORKSHOPS:

- die eigene Resilienz kennen lernen und stärken
- persönliche (vergessene) Ressourcen aktivieren
- neue notwendige Kompetenzen entwickeln
- Techniken zur mentalen Stabilisierung und schnellen Stressregulation erfahren
- ein besseres Selbstmanagement am Arbeitsplatz etablieren

Wir arbeiten mit handlungsorientierten Methoden basierend auf Erkenntnissen der aktuellen Stress- und Resilienzforschung.

Zur Sicherung der Nachhaltigkeit können die Teilnehmenden nach dem Workshop digital begleitet werden, um den Transfer in den Arbeitsalltag zu verankern.

DOPPELBESETZUNG - DIE KOMBINATION VON FACHLICHER EXPERTISE:

- **Bruno Hoeller,**
Psychologischer Psychotherapeut
(Psychotherapie, Supervision, Coaching, Paartherapie)
Theaterpädagoge BuT®
- **Sabine Parker,**
Personalentwicklerin M.A.,
Kulturpädagogin B.A., Theaterpädagogin BuT®;
Coachin für Stressmanagement und Agilität

INVESTITION: 1.700 EURO JE TEILNEHMENDER

Sparen Sie 50-60% der Weiterbildungskosten und nutzen Sie die staatliche Förderung für Unternehmen bis zu einer Betriebsgröße von 249 Mitarbeitenden*.

Beauftragen Sie Bildungsurlaub!

*Förderperiode 12/2027