

Ein individuell
buchbarer Impuls-
Workshop für Teams,
der dabei hilft, Stress
im Büroalltag besser
zu bewältigen.

Calm Performance

Vom Stressmodus in die Handlungsfähigkeit:
Mikro-Tools für den Arbeitsalltag

Individueller Workshop für Unternehmen,
Führungskräfte und Teams

Individueller Team-Workshop „Calm Performance“

Vom Stressmodus in die Handlungsfähigkeit: Mikro-Tools für den Arbeitsalltag

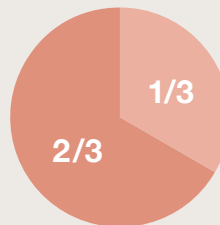
Der Business-Alltag stellt alle vor Herausforderungen – Führungskräfte wie Mitarbeitende. Stress gehört zum Berufsleben – entscheidend ist, wie wir damit umgehen. In diesem Workshop zur Stressprävention und Resilienzförderung geht es darum, Stress besser zu verstehen und vor allem wirksame Strategien für den Alltag zu trainieren.

Grundlagen verstehen

- Was passiert im Körper und Gehirn bei Stress?
- Woran erkennen wir frühzeitig Überlastung?
- Warum reagieren wir auf die gleichen Stress-Trigger alle unterschiedlich?
- Welche Faktoren stärken Resilienz wirklich?

Praxis im Fokus

- Frühwarnsignale erkennen
- Kurze Übungen zur Selbstregulation
- Methoden zum „Runterfahren“ nach Belastung
- Emotionale Balance
- Stärkung innerer Sicherheit



Ein Workshop, der informiert, spürbar entlastet – und Resilienz erlebbar macht.

1/3 – Theorie und Grundlagen

Kompaktes Wissen über Stress und Resilienz

2/3 – Praktische Übungen

Strategien und Methoden zur sofortigen Anwendung im Berufsalltag

Interaktiv und aktivierend

Der Workshop lebt vom Mitmachen: Resilienz bleibt nicht Theorie, sondern wird unmittelbar erlebbar. Die Teilnehmenden spüren direkt, wie sich Entlastung anfühlt. Alle Methoden sind so gewählt, dass sie ohne großen Aufwand sofort in den Arbeitsalltag integriert werden können – auch in kurzen Zeitfenstern. Interaktive Elemente, klare Anleitung und konkrete Transfer-Impulse machen den Workshop zu einem aktivierenden Erlebnis, das nachwirkt: Es stärkt Selbstwirksamkeit, erhöht die Motivation zur Umsetzung und unterstützt dabei, die Strategien langfristig im Alltag zu verankern.

Direkt umsetzbar

Die Übungen und Methoden sind einfach in den Arbeitsalltag zu integrieren – sie funktionieren im Büro, vor oder nach Meetings, nach stressigen Projektsituationen oder während kurzer Pausen. Die Tools sind so konzipiert, dass sie wenig Zeit brauchen. Perfekt für den oft hektischen Business-Alltag, in dem schnelle und effektive Lösungen gefragt sind. **Dieser Workshop richtet sich an Unternehmen, Führungskräfte und Teams, die wirksame Methoden zur Stressbewältigung kennenlernen und direkt umsetzen möchten.**

Interesse?

Dann wende dich bitte direkt an das VitalLoft von rau Wohngefühl, um die Rahmenbedingungen und Details zu klären. Sende dazu eine E-Mail an vitalloft@moebel-rau.de oder ruf uns an unter 07021/73567-0.

Kurzvita

Nada Lea Welker

Ich bin Nada Lea Welker, Coachin und Trainerin sowie Inhaberin der aurigena® Akademie für Resilienz und mentale Gesundheit und Mitgründerin der Vitalschmiede GbR. Seit rund 15 Jahren begleite ich Menschen auf ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden – mit besonderem Fokus auf die faszinierende Verbindung zwischen Darm und Psyche.

Meine Leidenschaft gilt der ganzheitlichen Gesundheit: Ich zeige dir, wie du durch gezielte Ernährung, Lebensstilanpassungen und die Stärkung deines Mikrobioms deine mentale und körperliche Gesundheit nachhaltig unterstützen kannst.

Auch in Unternehmen bin ich aktiv: Unter der Marke comvaris® berate ich mittelständische Unternehmen, halte Vorträge und gebe Workshops zu Kommunikation, Resilienz, darmgesunder Ernährung (für Führungskräfte) sowie Stress- und Burnoutprävention.

Zertifiziert bin ich als Stress- und Burnout-Präventionsberaterin, Gesundheits-, Erfolgs- und Persönlichkeitscoach, RIT®-Trainerin, Aroma-Fachberaterin und in Hypnotherapie. Fortgebildet in Deutschland und im Ausland, unter anderem in Waldmedizin, Kunsttherapie und Trance Coaching. Mein Hintergrund als Dipl.-Wirtsch.-Ing. (FH) sowie meine jahrelange Erfahrung in der Wirtschaft als CMO helfen mir, komplexe Zusammenhänge verständlich und praxisnah zu vermitteln.

www.darmvital-beratung.de



In meinen Workshops und Vorträgen zeige ich dir, wie du deine mentale und körperliche Gesundheit stärken kannst – für mehr innere Balance im Alltag und im Beruf.