Live-Events: Programmübersicht

	Montag 12.10. Stress bewältigen & neue Energie gewinnen	Dienstag 13.10. Mentale Gesundheit im Arbeitsalltag stärken & Fokus finden	Mittwoch 14.10. Aktiv werden & mentale Stärke aufbauen	Donnerstag 15.10. Psychischen Belastungen verstehen & gestärkt daraus hervorgehen	Freitag 16.10. Positiven Fokus schaffen & Selbstfürsorge fördern
9:00 Uhr 30 min	Keynote **Stress besser managen: Strategien für mehr Gelassenheit im Alltag**	Workshop **Bewusst durch den digitalen Alltag: Achtsamkeit zwischen Bildschirm & Balance**	Keynote **Aus Rückschlägen lernen und stärker zurückkommen!** mit Elisabeth Seitz	Diskussion **Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz: Früherkennung & Handlungsstrategien**	Workshop **Selbstfürsorge als Kraftquelle: Energie schöpfen für Körper & Geist**
10:30 Uhr 30 min	Diskussion **Souverän durch den Arbeitsalltag: Stress verstehen & gezielt reduzieren**	Keynote **Fokus finden, Flow erleben: Konzentration gezielt stärken**	Workshop **Bewegung gegen Stress: Aktiv zu mehr Leichtigkeit finden**	Keynote **Angst verstehen und überwinden: Wege zu mehr innerer Sicherheit**	Keynote **Glück verstehen: Was unser Wohlbefinden wirklich stärkt**
13:00 Uhr 45 min	Workshop **Burnout: Aufladen statt ausbrennen**	Keynote **Klug snacken, klar denken: Mentalen Fokus durch Ernährung stärken**	Workshop **Ganzheitlich gesund: Das Zusammenspiel von Körper & Geist stärken**	Keynote **Mit Veränderungen wachsen: Wandel als Chance nutzen**	Workshop **Zur Ruhe kommen: Den eigenen Entspannungsstil finden**
15:30 Uhr 20 min	Energizer **Atem bewusst steuern: Mit kurzen Übungen zu mehr Ruhe im Arbeitsalltag**	Energizer **Brain Fit: Beide Gehirnhälften verbinden & Fokus stärken**	Energizer **Bewegungspause: Körper aktivieren & Geist entlasten**	Energizer **Positive Gedanken verankern: Mit Affirmationen innere Stärke fördern**	Energizer **Tiefe Entspannung erleben: Autogenes Training für neue Energie**

acture

embrace.evermood.com