

dynamics5

mehr leben

Die dynamics5-Übungen sind einfach zu erlernen und ebenso einfach in den beruflichen Alltag zu integrieren, da sie mit alltäglichen Handlungen verknüpft werden:

flow

Atem fließen lassen

go

Gehen beobachten

sense

Sinne aktivieren

body

Körper spüren

we

Positives wahrnehmen

Um Mitarbeitende in der Anwendung zu unterstützen, stellen ihnen Unternehmen folgende Tools zur Verfügung:



dynamics5

ist ein Kooperationsprojekt von



Johann Beck

Johann Beck Consulting

- Businesstrainer zum Thema Resilienz
- Meditationslehrer
- Pädagoge



Karin Hoisl-Schmidt

Freiraum Institut GmbH

- Psychologin und zertifizierte Trainerin für Ressourcen- und Stresskompetenz
- Meditationslehrerin

Sind Sie bereit, täglich 5 Minuten für mehr Denkleistung, Kreativität, Innovation, Teamspirit und Gesundheit zu investieren?

Machen Sie den ersten Schritt:

www.dynamics5.de

Scannen für mehr



Anfragen an:

Zsanett Varga
Flinte Marketing & Coaching

varga@flinte-marketing.com
0160 99887818

dynamics5

mehr leben

Aktiv-Training Resilienz

Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst lernen zu surfen.

- Jon Kabat-Zinn

dynamics5

mehr leben

Aktiv-Training Resilienz

In unserer krisenbehafteten und beschleunigten Zeit ist Stress zum täglichen Begleiter geworden.

Das hat negative Auswirkungen auf Unternehmen und Mitarbeitende. Denn permanenter Stress blockiert Potenzial, Denk-, Kreativitäts- und Innovationsleistung. Er schränkt den Zugang zu den eigenen Ressourcen ein, stört Beziehungen und macht krank. Deshalb ist es gerade im beruflichen Alltag wichtig, immer wieder Stressketten zu unterbrechen.

dynamics5 wurde genau dafür entwickelt.

Es sind **5 Übungen** von **jeweils 1 Minute**, mit denen Stressketten unterbrochen werden und Resilienz gestärkt wird.

Gelassen aktives Handeln auch in stürmischen Zeiten

Die Übungen basieren auf traditionellen und modernen Ansätzen der Achtsamkeit und Meditation sowie auf wissenschaftlichen Erkenntnissen der Resilienzforschung.

dynamics5-Säule

Die Säule erinnert daran, täglich mit dynamics5 in die eigene Resilienz zu investieren. Die Übungen sind mit QR-Code abrufbar. Die Säule steht in der Kaffeecke, im Eingangsbereich, in der Kantine ... – dort, wo sie von den Mitarbeitenden immer wieder gesehen wird.



Info: Es handelt sich um eine stabile Faltsäule aus umweltfreundlicher Pappe – einfach und schnell aufgestellt.

dynamics5-Karte

Mit der dynamics5-Karte im Scheckkartenformat haben die Mitarbeitenden die Übungen immer dabei.

Die Übungen sind über einen QR-Code abrufbar und selbständig erlernbar.

Übende haben zur Wiederholung jederzeit Zugriff auf die Übungsbeschreibung oder wahlweise auf eine Audioanleitung.

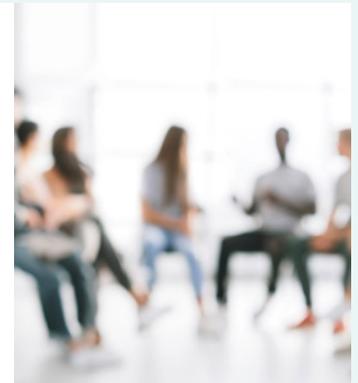


Workshop auch im Rahmen einer Wanderung möglich!

dynamics5-Workshop

Eine interessierte Gruppe von Mitarbeitenden wird zum 3-stündigen Workshop eingeladen, in dem die Übungen vertieft trainiert werden.

Die Workshopteilnehmer können als Multiplikatoren im Unternehmen wirksam werden und so die Nachhaltigkeit fördern.



dynamics5-Basispaket

Inhouse Workshop:

- 1.490 € zzgl. MwSt. für bis zu 10 Personen
- + jede zusätzliche Person 149 € zzgl. MwSt.
- + Fahrtkosten Trainer:in
- + Übernachtung bei längerer Anfahrt

Kostenfrei beim ersten Workshop:

- eine dynamics5-Säule
- bis zu 50 dynamics5-Karten für Mitarbeitende (weitere Säulen und Karten auf Anfrage)