



LUST STATT FRUST IM HOME & OFFICE

**Ein ganzheitliches Online Live Training
für mehr Power, Wohlbefinden und
Zufriedenheit im Home & Office**

LISA SOLTA, MSC

Kontakt:

Tel: +43 650 479 04 03

Mail: office@solta.at

LUST STATT FRUST IM HOME & OFFICE

Zielgruppe

- Alle Personen, die derzeit mit veränderten Situationen am Arbeitsplatz zu kämpfen haben
- Alle Personen, die mehr Energie, Schwung und Bewegung im Home & Office brauchen
- Alle Personen, die unter sozialer Vereinsamung am Arbeitsplatz leiden
- Alle Personen, die wieder lustvoll und ausgeglichen den Beruf und Alltag bewältigen wollen

Ausgangssituation

- Die momentane Zeit verlangt uns allen viel ab.
- Wir haben mit negativen Gefühlen zu kämpfen.
- Uns geht langsam die Energie aus.
- Wir verbringen viel Zeit im Home & Office und zwingen uns zur Motivation und Produktivität.
- Wir haben Mühe abzuschalten und tragen belastende Gedanken permanent mit uns herum.
- Uns fehlt ein entspannender Ausgleich, wie regelmäßiger Sport, Fitness und Bewegung.
- Wir wollen das ändern!
- **Ich kann das ändern!**

Ziel

- **Stärkung der inneren und äußeren Haltung durch Selbstmanagement**

Wenn wir an den äußeren Situationen und derzeitigen Lebensbedingungen nichts ändern können, ist es umso wichtiger an unserer **Innenwelt zu arbeiten, um handlungsfähig, handlungswirksam und gesund zu bleiben.**

- **Lebensfreude wiedergewinnen und lustvoll den Alltag bewältigen**

Wenn wir aktiv und dynamisch unsere Zeit am Arbeitsplatz verbringen wollen, unterstützen uns **Körperübungen** und bewusste **Bewegungsabläufe** dabei. Das trägt wesentlich zu einem **guten Körpergefühl und mentaler Stärke** bei.

- **Grenzen setzen, um persönliche Freiräume zu gewinnen**

Wenn wir uns in unseren persönlichen Freiräumen beschnitten fühlen, verlieren wir Mut, Hoffnung und Zuversicht. Der **konstruktive Umgang mit Ärger, Konflikten und Frust** hilft, schneller aus negativen Situationen heraus zu kommen.

Besprechen und denken Sie in **Lösungen**, statt Probleme zu wälzen. Organisieren Sie **selbstbewusst und selbstbestimmt** Ihre Zeit.

Schwerpunkte und Inhalte

- **Positive innere und äußere Haltung**
 - Selbstmotivation statt Selbstkontrolle
 - Wie kann ich mich selbst motivieren, statt zu kontrollieren?
 - Was braucht mein „innerer Schweinehund“ im Lagerkoller Home & Office?
- **Fit und aktiv im Home &-Office**
 - Munterbrechungen und Aktivierungen für Geist, Körper und Seele
 - Mini – Bewegungen mit Maximaler Wirkung
- **Jedem Tag sein Ritual**
 - Lustvolle Rituale für den Start und das Ende im Home & Office Arbeitsplatz
 - Welche Rituale unterstützen mich effektiv im Home & Office?
 - Wie können Routinen im Home & Office für gute Gefühle sorgen?
- **Hoffnungsvoll im Lagerkoller**
 - Meine Ressourcen/meine Helferleins im Lagerkoller
 - Kreative Lösungen für den Umgang mit sich selbst
 - Lebenskraft und Lebensmut bewahren und pflegen



Lisa Solta

Training Coaching Mediation