

Mehr Selbstsicherheit im Alltag

Sich selbst besser kennen

Gesundheitsbedrohliche Alltagssituationen erkennen

Klarer und sicherer handeln

Mit Safemind bieten wir Ihnen ein praxisnahes eintägiges Kompaktseminar, das Strategien zur Gewaltprävention, Selbstbehauptung sowie Achtsamkeitstraining und Stressbewältigung im Alltag vermittelt.

Das Seminar verbindet psychologisches Wissen, praktische Übungen zur Selbstbehauptung und alltagstaugliche Mentaltechniken. So lernen Teilnehmer, Alltagssituationen bewusster einzuschätzen, eigene Grenzen wahrzunehmen und geeignete Maßnahmen einzuleiten – bevor Stress oder Unsicherheit überhandnehmen.

Informieren
und anmelden:

Gesunde Mitarbeiter – gesundes Unternehmen

Achtsam durchs Leben

Für wen ist das Seminar geeignet?

Safemind richtet sich an Mitarbeiter in Unternehmen, Organisationen und Einrichtungen, die ihre persönliche Sicherheit, Stresskompetenz und mentale Stabilität stärken möchten – beruflich wie privat.

Vom Seminar in den Alltag:

Zum Seminar gehört ein Workbook mit Mentaltrainings und praktischen Übungen. Es unterstützt die Teilnehmer dabei, die Inhalte eigenständig zu vertiefen und regelmäßig anzuwenden.

Was Teilnehmer mitnehmen:

- Gefahrensituationen besser einschätzen
- Selbstbewusster und sicher auftreten
- Stressreaktionen frühzeitig erkennen
- Einfache Selbstschutztechniken anwenden
- Entspannung und Stabilisierung fördern
- Mentale Widerstandskraft stärken
- Belastungssituationen gesünder bewältigen

IKK Südwest
66098 Saarbrücken
Telefon: 06 81/38 76-1000
E-Mail: service@ikk-sw.de
www.ikk-suedwest.de

Die gewählte männliche Form bezieht sich immer zugleich auf weibliche, männliche und diverse Personen. Auf eine Mehrfachbezeichnung wurde zugunsten einer besseren Lesbarkeit verzichtet.

IKK Südwest | JOBAKTIV Gesund arbeiten

08-26