

Mental gesund ins Arbeitsleben

grow@work



grow@work stärkt die Stresskompetenz der Jüngsten auf dem Arbeitsmarkt & bietet Führungskräften wertvolle Orientierung, um mentale Gesundheit & optimales Lernen ihrer Schützlinge zu unterstützen.

grow@work

Stress Masterclass

für Lernende & Berufseinsteigende

Leading Youngsters

für Führungskräfte

Alltag
stressärmer
gestalten

Mental stark
gegen Stress

Entspannen &
erholen

Gesund
geführt

Gelungenes Stressmanagement ist eine Grundvoraussetzung für produktives Arbeiten & mentale Gesundheit. Die Stress Masterclass ist an junge Menschen im Arbeitsleben gerichtet & zielt darauf ab, Kompetenzen für einen erfolgreichen Umgang mit Belastungen & Stress im Arbeitsalltag aufzubauen.

Gute Führung ist zentral für gesunde Arbeitsbedingungen. Leading Youngsters befähigt Vorgesetzte, die mentale Gesundheit der jüngsten Mitarbeitenden zu stärken.

Stress Masterclass



Ein guter Umgang mit Arbeitsbelastungen & Stress ist essenziell für mentale Gesundheit, nachhaltigen Lernerfolg & Produktivität. Die Stress Masterclass stärkt die Stresskompetenz junger Menschen im Arbeitsleben.

Die Stress Masterclass baut auf drei Säulen der Stresskompetenz. Dabei bringen wir mehr Bewusstsein in die Organisation des Alltags, durchleuchten Stressoren um wirkungsvolle Gegenmassnahmen zu entwickeln, stärken wichtige Bewältigungsressourcen & zeigen auf, mit welchen Techniken Körper & Geist rasch Erholung finden.

Drei Säulen der individuellen Stresskompetenz

Alltag
stressärmer
gestalten

Wie lässt sich Stress durch geschickte Arbeitsorganisation reduzieren?
Wie verhilft digitale Achtsamkeit zu besserer mentaler Gesundheit?
Wie gelingt Fokus & Konzentration für produktives Lernen & Arbeiten?

Mental stark
gegen Stress

Welche Gedankenmuster schaden der mentalen Gesundheit & wie lassen sich diese verändern?

Wie stärkst du Ressourcen wie Selbstwert, Optimismus oder Dankbarkeit für mehr mentale Kraft?

Entspannen
& erholen

Was hilft um einfach & effektiv abzuschalten?

Wie passt Entspannung in den hektischen Arbeitsalltag?

Was brauchst du um die Batterien aufzuladen?

Format & Investition



3 Workshops in Präsenz (je 3.5 h) in Kleingruppen bis 10 Personen



ab 750.-/Person

Leading Youngsters



Die Vorgesetzten von jungen Menschen im Arbeitsleben sind wichtige Bezugspersonen & können durch geschicktes Führungsverhalten viel dafür tun, dass die Jüngsten im Betrieb an der Arbeit wachsen & mental gesund bleiben.

Der Leading Youngsters Workshop zielt darauf ab, Führungskräfte zu unterstützen, gesunde Rahmenbedingungen für die mentale Gesundheit von Lernenden & Berufseinsteigenden zu schaffen.

Besser
verstehen

Was sind spezifische Herausforderungen der Lebensphase Jugend & junges Erwachsenenalter bezüglich mentaler Gesundheit?

Geschickt
bestärken

Warum ist es wichtig, als gesundes Vorbild voranzugehen?

Was macht gesundheitsförderliche Führung aus?

Gesund
fördern &
fordern

Wie stärkst du den Selbstwert junger Menschen, damit sie an Herausforderungen wachsen?

Wie gelingt ein gesunder Spagat zwischen Eigenverantwortung & Begleitung?

Format & Investition



2 Workshops in Präsenz (je 3.5 h)
in Kleingruppen bis 8 Personen



ab 650.-/Person

Interessiert?
Hier Beratungs-
termin buchen!

“Ein gelungener Start ins Berufsleben stellt die Weichen für eine gesunde berufliche Zukunft - wir freuen uns sehr, mit grow@work einen Beitrag dazu zu leisten.”



Christine Fekete

Dr. habil. in Gesundheitswissen-
schaften, systemischer Coach



Manuela Bucher

dipl. Yoga, CANTIENICA® &
Mindfulness-Trainerin



work
mastery

bewusst
gesund
arbeiten

Pilatusstrasse 19 - 6003 Luzern
041 410 68 68 - www.workmastery.ch