

# MOOVE'S CHOICE STANDFEST TROTZ GEGENWIND BASIC

**MOOVE**  
LIVE + DIGITAL

## Zielstellung

- #1 Vermittlung ganzheitlicher und zielgruppenspezifischer Stressbewältigungsmethoden
- #2 Instrumentelle, mentale und regenerative Stressbewältigung zur Förderung der Resilienz z.B. gegenüber Veränderungen.
- #3 Befähigung und Motivation der Beschäftigten zum eigenständigen psychischen Ausgleich.
- #4 Durchführung eines dezentral realisierbaren Programms zur Qualifikation und Motivation

## Ablauf

Dauer: ca. 5 Wochen



## Inhaltlicher & didaktischer Fokus

- ▶ Vermittlung eines einheitlichen Grundverständnisses zum Thema mentale Gesundheit
- ▶ Vermittlung Handlungskompetenz in der instrumentellen, mentalen und regenerativen Stressbewältigung
- ▶ Anwendungsmöglichkeit & Alltagstransfer
- ▶ Eingangs- & Ausgangsabgleich, Mitgestaltung, Interaktion, Praxis, Reflexion, Kennzahlen

## Investition

Inhalt	Preis € (netto)
Kommunikation und Bewerbung vor und während der Projektlaufzeit.	350,00 €
Digitales Programm zur Stärkung der Stressbewältigungskompetenz mit Ein- & Ausgangsbefragung, Kick-Off, Webinar-Reihe und Reflexions-Workshop zu je 90 Minuten.	3.580,00 €