

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Compliance	Chancengleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungs-kompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungs-wissen
Umgang mit Veränderung	Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit	Persönliche und soziale Kompetenzen	Coachings und Beratungsangebote	Personalentwicklung und Recruiting	Arbeitsrecht und Personalverwaltung	IT-Training	Tools, Arbeitstechniken und -methoden

## ENTSPANNUNGS-MIX

### Zielgruppe

alle Mitarbeiter\*innen

### Einführung

Stress, vor allem langanhaltender, führt oft zu körperlichen und/oder psychischen Problemen, wie beispielsweise Verspannungen, Magenbeschwerden oder negativen Gedanken. In diesem Seminar lernen Sie neu entwickelte und bewährte Übungen und Methoden zur Entspannung, welche Sie sofort praktisch umsetzen können.

### Ziel

- Sie haben für sich die Übungen und Methoden gefunden, mit denen Sie sich am besten und schnellsten entspannen können.
- Sie haben neue Impulse bekommen, wie Sie Ihr gesundheitliches Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität verbessern können.

### Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Gesundheit ist ein hohes individuelles Gut; gesundheitsbewusste Mitarbeitende sind entscheidend für eine zukunftsfähige Organisation.

### Programm

1. ein Überblick über verschiedene Entspannungsmethoden mit Übungstipps zum leichteren Umsetzen im Alltag
2. Minipausen für den Arbeitsplatz – mit Mini-Übungen kurz innehalten und durchatmen
3. einfache, kurze Entspannungsübungen für den Arbeitsplatz und den Alltag – Mit gezielten Übungen verspannte Muskeln lockern, den Kopf frei zu machen und ruhig werden
4. mit kurzen Achtsamkeitsübungen Abstand vom Stressgeschehen bekommen und den eigenen inneren Ruhepunkt finden

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Decke, kleines Kopfkissen, warme Socken, Block und Stift

**Seminarnummer:**  
B.2.1.12

**Methode:**  
Wissensvermittlung, praktische Übungen

**Referent\*in:**  
Astrid Wilhelm  
Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin, Gesundheitsberaterin und Coachin

**Termin:**  
29.09.2021

**Zeit:**  
12:30 Uhr – 16:30 Uhr

**Ort:**  
Studieninstitut Rhein-Neckar,  
U 1, 16-19, 68161 Mannheim,  
Raum 518

**Anmeldeschluss:**  
25.08.2021

**Gebühr:**  
zentral finanziert