

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	Führungskompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungswissen
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

PRAXISSEMINAR GESUNDHEITSKOMPETENZ

Achtsamkeit und Entspannung üben

Zielgruppe
alle Mitarbeiter*innen

Einführung

Über eine gesteigerte Form der Aufmerksamkeit auf äußere Dinge und innere Gedanken, Gefühle, Verhaltensmuster und Körperwahrnehmungen lernen Sie in diesem Praxisseminar, stressauslösende Faktoren schneller zu erkennen. Sie üben sofort anwendbare und wirksame Techniken, um den Alltag entspannter und zufriedener zu bewältigen.

Wichtig ist: Ruhe und Gelassenheit können trainiert werden!

Ziel

- Sie kennen wirksame Techniken, um den Alltag entspannter und zufriedener zu bewältigen.
- Sie sind souveräner und gelassener in schwierigen Situationen.
- Sie bauen eine innere Widerstandskraft auf im Umfeld dieser herausfordernden Zeit.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Gesundheit ist ein hohes individuelles Gut.
- Stärkung des Gesundheitsbewusstseins und der Gesundheitskompetenz.

Programm

- Elemente und Grundhaltungen der Achtsamkeit
- Was versetzt mich unter Stress?
- Antreiber entlarven - die persönlichen Stressverstärker erkennen
- Entschleunigung: Auffinden von versteckten Zeitfressern
- Achtsame Kommunikation
- Positive Selbstinstruktion
- Von Multitasking zu Monotasking
- Regelmäßige Rituale und Auszeiten

ZU WENIG ANMELDUNGEN
SEMINAR WURDE ABGESAGT

Seminarnummer:
Q2.2.1.1

Methode:
Theoretische Einführung, praktische Übungen

Referent*in:
Kati Spieß
Physiotherapeutin, Heilpraktikerin,
Trainerin für Achtsamkeit, Meditation und Stressmanagement

Termin:
16.05.2022

Zeit:
08:30 - 16:30 Uhr

Ort:
Studieninstitut Rhein-Neckar,
U 1, 16-19, 68161 Mannheim,
Raum 605

Anmeldeschluss:
11.04.2022

Gebühr:
zentral finanziert