

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

WELCHER ENTSPANNUNGSTYP BIN ICH? Ihr persönlicher Weg zum Stressausgleich

Zielgruppe

alle Mitarbeiter*innen auf der Suche nach der richtigen Entspannungstechnik

Einführung

Dieser Kurs macht es möglich, festzustellen, welche Entspannungsmethode, wie z. B. Progressive Muskelentspannung, Achtsamkeits- und Atemübungen, Fantasiereise oder (Bewegungs-) Meditation, Ihnen am meisten Freude bereitet und am besten in Ihren (Berufs-)Alltag eingebunden werden kann. Tun Sie sich etwas Gutes – es lohnt sich!

Ziel

- Sie haben verschiedene Arten der Entspannung kennen gelernt und wissen, wie Sie sich Momente der Ruhe gönnen können.
- Sie finden heraus, wie Sie persönlich am effektivsten nach der Arbeit oder nach einem anstrengenden Arbeitstag entspannen können.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

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

Programm

- Entspannungstechniken und -übungen

Mitzubringen:

- bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Decke, kleines Kopfkissen, warme Socken, Block und Stift

Seminarnummer:
Q3.2.1.4

Methode:
Achtsamkeitsorientierte Verfahren, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Euronie, ZAPCHEN, Mentale und meditative Techniken, Taiji Qigong Elemente

Referent*in:
Astrid Wilhelm
Psychologische Psychotherapeutin, Gesundheitscoachin und Entspannungstrainerin

Termin:
12.09.2022,
19.09.2022

Zeit:
jeweils 08:30 – 16:30 Uhr

Ort:
Studieninstitut Rhein-Neckar,
U 1, 16-19, 68161 Mannheim,
Raum 521 / 518

Anmeldeschluss:
08.08.2022

Gebühr:
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)