

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

STRESS-AIKIDO

Stressenergie nutzen

Zielgruppe

alle Mitarbeiter*innen

Einführung

Neue Forschungsergebnisse zeigen eindeutig: Wir brauchen Stress genauso wie Entspannung. Das Seminar will dabei unterstützen, Stressenergie sinnvoll zu nutzen und einen gesünderen Lebensrhythmus zu entwickeln.

Eine Woche vor dem Seminar erhalten Sie die ersten Anregungen. Nach der halbtägigen Auftaktveranstaltung haben Sie die Möglichkeit die Impulse im Alltag zu erproben, unterstützt durch weitere Anregungen per E-Mail. Am 23.03.2023 erfolgt die Abschlussveranstaltung.

Ziel

- Sie wissen, wie Sie Stress und Stressreaktionen als einen wichtigen und positiven Bestandteil des Lebens verstehen und akzeptieren können.
- Ihnen ist bekannt, wie Sie eigene Stressreaktion als Energiequelle nutzen können.
- Sie haben einen klaren Blick auf die eigenen Handlungsmöglichkeiten und müssen sich so weniger (unnötig) aufregen.
- Sie haben gelernt, sich gezielt im Alltag zu entspannen.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

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

Programm

- Gehirnphysiologische Abläufe und hormonelle Steuerungsmechanismen beim Stresserleben
- Neurophysiologie und Hirnforschung zu den Themen Stresserleben und Stressbewältigung
- Labeling: Welche Emotionen werden in einer Stresssituation ausgelöst?
- Weg von dem Ausdruck „ich bin gestresst“ und hin zu individuellem Empfinden
- Reframing anwenden, um dem eigenen Stresserleben eine neue Bedeutung zu geben
- Lebensbalance überprüfen – Reflexion der persönlichen Lebensbereiche
- Entspannungstechniken und Atemübungen, die direkt das Gehirn und den Körper beeinflussen: z. B. Panoramablick, Tiefenatmung und Aufmerksamkeitssteuerung mit allen Sinnen

Seminarnummer:

Q1.2.1.8

Methode:

Theoretischer Input, praktische Übungen, Veränderungstechniken, Entspannungsübungen für den Alltag, Reflexionen

Referent*in:

Sabine Schäfer
Dipl.-Psychologin, Systemischer Coach

Termin:

06.03.2023 und
23.03.2023

Zeit:

jeweils 08:30 Uhr – 12:30 Uhr

Ort:

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

Anmeldeschluss:

30.01.2023

Gebühr:

zentral finanziert

ANMELDEFORMULAR

HINWEIS:

Sie erhalten:

Audiodateien zur Vertiefung zwischen den Seminartagen und nach dem Seminar – ein ausführliches Skript.

Das Seminar ist gut mit dem Angebot „Gesundheitscoaching“ (Führungskräfte) und „Gesundheitsberatung“ (Mitarbeiter*innen) kombinierbar.