

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

Heute bestimmen oft Hektik und Stress unseren Alltag. Umso wichtiger ist es, Übungen und Methoden zu kennen, um sich zu entspannen und sich etwas Gutes zu tun. In diesem Kurs werden Sie verschiedenen Entspannungsmethoden, wie z. B. Progressive Muskelentspannung, Achtsamkeits- und Atemübungen sowie Fantasiereise kennenlernen. Zudem macht der Kurs es möglich, festzustellen, welche Entspannungstechnik Ihnen am meisten Freude bereitet und am besten in Ihren (Berufs-)Alltag eingebunden werden kann.

### Ziel

- Sie lernen verschiedene Arten der Entspannung kennen und gönnen sich Momente der Ruhe.
- 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.
- Gesundheitsbewusste Mitarbeitende sind entscheidend für eine zukunftsfähige Organisation.

### Programm

- Entspannungstechniken und -übungen

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

**Seminarnummer:**  
B.2.1.14

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

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

**Termin:**  
08.05.2023 und  
12.06.2023

**Zeit:**  
jeweils 08:30 Uhr – 16:30 Uhr

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

**Anmeldeschluss:**  
03.04.2023

**Gebühr:**  
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)