

| 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 |

ENTSPANNUNGSMIX

Zielgruppe
alle Mitarbeiter*innen

Einführung

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

Ziel

- Sie kennen verschiedene Übungen und Methoden zur Entspannung und Stressreduzierung.
- Sie finden für sich Übungen und Methoden, mit denen Sie sich am besten und schnellsten entspannen können.
- Sie fördern Ihre Lebensqualität und Ihr gesundheitliches Wohlbefinden.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Gesundheit ist ein hohes individuelles Gut.
- Gesundheitsbewusste Mitarbeitende sind entscheidend für eine zukunftsfähige Organisation.

Programm

- Ein Überblick über verschiedene Entspannungsmethoden
- Mini-Übungen für den beruflichen Alltag: Tipps und Übungen zum Innehalten und Durchatmen
- Kurze Entspannungsübungen für lockere Muskeln, innere Ruhe und einen freien Kopf
- Achtsamkeitsübungen, die helfen Abstand vom Stressgeschehen zu gewinnen und ruhig zu bleiben
- Übungstipps zur Stressreduzierung und Entspannung

BITTE MITBRINGEN: kleines Kopfkissen/Handtuch für den Kopf, Strickjacke oder Pullover



Seminarnummer:
Q3.2.1.3

Methode:
Theoretischer Input, praktische Übungen

Referent*in:
Babett Englert
Fachkraft für psychische Gesundheit; AOK

Nicole Vinci
Fachkraft für Bewegung und Entspannung; AOK

Termin:
11.07.2023

Zeit:
09:00 Uhr – 12:00 Uhr

Ort:
Studieninstitut Rhein-Neckar,
U 1, 16-19, 68161 Mannheim
Raum 601

Anmeldeschluss:
06.06.2023

Gebühr:
finanziell gefördert durch die AOK

[ANMELDEFORMULAR](#)

