

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

**ANMELDESCHLUSS
VERLÄNGERT:
11.07.2023**



SOMMERAKADEMIE 2023

Entspannung im mobilen Arbeiten Entspannungs-Hacks für jede Alltagssituation

ZIELGRUPPE

alle Mitarbeiter*innen

EINFÜHRUNG

Entspannung – klingt einfach, ist es aber oftmals nicht. Referentin Hanna Huber zeigt Ihnen, mit welchen Biohacks, Tipps und Ideen Sie sich das mobile Arbeiten entspannter und wohltuender gestalten können.

Am effektivsten ist es, ein mobiles Arbeiten zu schaffen, in dem Sie einen Zustand von Zufriedenheit erzeugen, in eine gute Energie kommen und daraus aktiv werden. Sie erfahren in diesem Vortrag über die Energiebilanz genereller Antreiber und wie Sie in eine Entspannung kommen. Entdecken Sie die Freude an sich selbst und staunen Sie!

ZIEL

- Sie können Impuls-Hacks für nachhaltige Entspannung und Regulation des zentralen Nervensystems anwenden.
- Sie steigern Ihre Zufriedenheit durch vielfältige Methoden aus der Gesundheitsförderung.
- Sie können Entspannungs-Strategien für den Alltag nutzen und situativ anwenden.

INHALTE

- Sie erarbeiten sich mit kleinen praktischen Impulsen eine gesunde und entspannte Balance.
- Sie erhalten wertvolle Informationen, wie Sie verschiedene Entspannungsstrategien und -formen in Ihren Alltag integrieren können.

Seminarnummer

Q3.SO.3

Methode

Theoretische Impulse, praktische Übungen

Referent*in

Hanna Huber
ehemalige Leistungssportlerin,
leidenschaftliche Unternehmerin

Termin

25.07.2023

Zeit

09:00 Uhr – 10:00 Uhr

Ort

Die Durchführung erfolgt mit Cisco Webex Meetings

Anmeldeschluss

20.06.2023

Gebühr

finanziell gefördert durch die Techniker Krankenkasse

[ANMELDEFORMULAR](#)

