

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Werte, Regeln, Vorschriften	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

## ENTSPANNUNGS-MIX



### Zielgruppe

alle Mitarbeiter\*innen

### Einführung

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

### Ziel

- Sie haben für sich die Übungen und Methoden gefunden, mit denen Sie sich am besten und schnellsten entspannen können.
- Sie haben neue Impulse bekommen, wie Sie Ihr gesundheitliches Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität verbessern können.

### Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Wir haben unsere Gesundheit im Blick.
- Wir gestalten eine gesundheitsförderliche Arbeitsumgebung.

### Programm

- Ein Überblick über verschiedene Entspannungsmethoden mit Übungstipps zum leichteren Umsetzen im Alltag
- Minipausen für den Arbeitsplatz – mit Mini-Übungen kurz innehalten und durchatmen
- Einfache, kurze Entspannungsübungen für den Arbeitsplatz und den Alltag – mit gezielten Übungen verspannte Muskeln lockern, den Kopf frei machen und ruhig werden
- Mit kurzen Achtsamkeitsübungen Abstand vom Stressgeschehen bekommen und den eigenen inneren Ruhepunkt finden

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

### Seminarnummer:

B.2.1.12

### Methode:

Achtsamkeitsorientierte Verfahren, Progressive Muskelentspannung, Taiji Qigong Elemente

### Referent\*in:

Astrid Wilhelm  
Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin, Gesundheitsberaterin und Coachin

### Termin:

22.04.2024

### Zeit:

08:30 Uhr – 12:30 Uhr

### Ort:

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

### Anmeldeschluss:

18.03.2024

### Gebühr:

zentral finanziert

## ANMELDEFORMULAR

