

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

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 Seminar werden Sie verschiedene Entspannungsmethoden, wie z. B. Progressive Muskelentspannung, Achtsamkeits- und Atemübungen sowie Fantasiereise kennenlernen. Zudem macht dieses Seminar 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

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

Programm

- Entspannungstechniken und -übungen

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

Seminarnummer:
B.2.1.13

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:
22.02.2024 und
14.03.2024

Zeit:
jeweils 08:30 Uhr – 16:30 Uhr

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

Anmeldeschluss:
18.01.2024

Gebühr:
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)

