

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

## RASANT ENTSPANNT

### Übungen für mehr Regeneration und Wohlbefinden

#### Zielgruppe

alle Mitarbeiter\*innen

#### Einführung

Ein gutes Stressmanagement ist ein wesentlicher Bestandteil des Lebens geworden. Unabhängig davon, ob der Stress aus dem beruflichen oder privaten Umfeld kommt, hat der negative Stress oft unerwünschte Folgen.

In dieser Online-Seminarreihe werden Möglichkeiten zum rasanten Entspannen auf mentaler und körperlicher Ebene zum Aufladen des persönlichen Akkus aufgezeigt.

Der Schwerpunkt dieser Fortbildung liegt in der Förderung der regenerativen Stresskompetenz. Es besteht die Möglichkeit zum Kennenlernen und Ausprobieren von einfachen und direkt umsetzbaren Übungen und Techniken, um beim mobilen Arbeiten oder im Büro auch in kleinen Zeitfenstern zu regenerieren, den eigenen Akku zu laden, die innere Anspannung zu regulieren und gut für sich zu sorgen.

#### Ziel

- Sie kennen den Zusammenhang zwischen Gesundheit und Stress.
- Ihnen sind Methoden der regenerativen Stresskompetenz bekannt.
- Sie wissen, wie Ihnen die Trennung von Berufs- und Privatwelt in Zeiten des mobilen Arbeitens gelingen kann.

#### Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Wir verstehen uns als Vorbild im Umgang miteinander.
- Wir haben unsere Gesundheit im Blick.
- Ich achte auf meine Gesundheit und kenne interne Angebote.

#### Programm

- Schleusentechnik / „mein Heimweg“
- Mein Ort der Ruhe und Kraft
- Achtsames Bewegen
- Finger-Puls-Feedback
- Mit entspannten Augen einen scharfen Blick behalten
- Atemberuhigung

**ANMELDESCHLUSS  
VERLÄNGERT:  
03.07.2024**



**Seminarnummer:**  
Q3.2.1.4

**Methode:**  
Theoretischer Input, Gruppentausch, praktische Übungen

**Referent\*in:**  
Nadja Schaile-Müller  
Physiotherapeutin, Gesundheitsmanagerin (univ.)

**Termin:**  
17.07.2024 und  
16.09.2024

**Zeit:**  
jeweils 09:00 Uhr – 10:30 Uhr

**Ort:**  
Die Durchführung erfolgt mit Cisco Webex Meetings

**Anmeldeschluss:**  
12.06.2024

**Gebühr:**  
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)

