

| 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:**  
26.03.2025

**Zeit:**  
08:30 Uhr – 16:30 Uhr

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

**Anmeldeschluss:**  
18.02.2025

**Gebühr:**  
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)

