

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



AUTOGENES TRAINING KENNENLERNEN Schnupperkurs für mehr Gelassenheit

Zielgruppe

alle Mitarbeiter*innen

Einführung

Unser „Autogenes Training Schnupperkurs“ richtet sich an alle Mitarbeitenden, die Entspannungstechniken kennenlernen und ihre Stressbewältigung verbessern möchten. In vier kompakten Einheiten zu je 90 Minuten erhalten Sie eine fundierte Einführung in die Praxis des autogenen Trainings und lernen, wie Sie durch Selbstentspannung mehr Ruhe und Gelassenheit in Ihren Alltag bringen können. Nutzen Sie diese Gelegenheit, um eine bewährte Methode zur Stressreduktion auszuprobieren und Ihre persönliche Resilienz zu stärken.

Ziel

- Sie kennen die Grundlagen und Techniken des autogenen Trainings und können diese anwenden.
- Sie sind informiert über die Vorteile von autogenem Training für Stressbewältigung und Entspannung.
- Sie haben einen Überblick über mögliche Anwendungsmöglichkeiten des autogenen Trainings im Alltag erhalten.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

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

Programm

- Grundlagen des autogenen Trainings
- Techniken zur Selbstentspannung
- Vorteile für Stressbewältigung und Entspannung
- Praktische Übungen und Anwendungen
- Alltagstaugliche Integrationsmöglichkeiten

Seminarnummer:
Q1.2.1.2

Methode:
Vortrag, Praxisbeispiele, Fallbeispiele, Fragemöglichkeit

Referent*in:
Rosa Schmidt
Gesundheitspädagogin (SKA)

Termine der Seminarreihe:
06.02.2025,
13.02.2025,
20.02.2025,
27.02.2025

Zeit:
jeweils 10:00 Uhr – 11:30 Uhr

Ort:
Studieninstitut Rhein-Neckar,
U 1, 16-19, 68161 Mannheim
Raum 604

Anmeldeschluss:
02.01.2025

Gebühr:
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)

