

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 zu 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:
22.09.2025

Zeit:
08:30 Uhr – 12:30 Uhr

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

Anmeldeschluss:
18.08.2025

Gebühr:
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)

