



## **Kurzfristige Entspannungsmöglichkeiten und Kraftquellen im Arbeitsalltag Theoretische Hintergründe und praktische Anwendung**

### **Kurzbeschreibung:**

Arbeitsverdichtung, Stresssymptome verbunden mit Belastungen aus dem Umfeld wirken sich negativ auf das Wohlfühl, die persönliche Leistungsfähigkeit und die Gesundheit aus. Nicht alle Energieräuber lassen sich eliminieren, aber das frühzeitige Erkennen dieser und der gezielte Einsatz persönlicher Kraftquellen können auch am Arbeitsplatz zu Entlastung führen. Durch Vermittlung physiologischer und psychologischer Zusammenhänge mit praktischen Methoden zur kurzfristigen Entspannung, die auch direkt am Arbeitsplatz anzuwenden ist, erleben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer am eigenen Körper wie gut und einfach wohltuende Einheiten auch am Arbeitsplatz umzusetzen sind.

Das Balance-Prinzip steht Pate für den gelungenen Wechsel aus An- und Entspannung .

### **Veranstaltungsinhalt:**

- Der gute und der schlechte Stress
- Selbstüberprüfungsstrategien – rechtzeitiges Erkennen von Signalen
- Energieräuber und persönliche Kraftquellen
- Methoden zur Kurzzeitentspannung - Tipps und Übungen zur kurzzeitigen Entspannung
- Pausen rechtzeitig einsetzen und entspannend nutzen
- Möglichkeiten zur Tiefenentspannung

### **Rahmenbedingungen:**

Workshop – Dauer 4 h

Anzahl der Teilnehmenden: max. 20