

# Entspannungstechniken für den Arbeitsalltag

**Die Teilnehmer\*innen erhalten einen Überblick über die Vielfalt an Entspannungsmethoden und -techniken, erleben körperliche Entspannungsübungen und deren beruhigende Wirkung.**

## Inhalte

Theoretischer Input:

- physiologische und psychologische Wirkung von Entspannungstechniken
- Überblick der Entspannungsverfahren
- Hintergründe und Unterschiede der Techniken und Verfahren
- Eignung und Anwendung

Praxisübungen:

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Yoga
- Qi Gong
- Meditation
- Atemübungen
- Übungen aus dem Achtsamkeitstraining
- Gedanken-Stopp-Technik
- Umgang mit negativen Emotionen

Die Übungen können sofort im Alltag integriert werden.

Die Teilnehmer\*innen können entscheiden, welche Techniken für sie am besten geeignet sind und welche sie künftig nutzen wollen.

## Angebot

- Seminar, 6/14 Personen
  - Vortrag, 10 ..... Personen
  - Workshop, 6/20 Personen
  - Kombination Vortrag und Workshop, 6/20 Personen
- Zielgruppe: Mitarbeiter-innen mit hoher Arbeitsbelastung

## Dozent

- Heike Albers-Germer
- Diplom Sozialpädagogin
  - Entspannungspädagogin(Kursleiterin Autogenes Training/ Progressive Muskelentspannung)
  - Stressmanagement-, BrainFit- und Resilienz-Trainerin
  - Moderatorin für Beteiligungsprozesse

## Organisation

Dauer:

- Seminar, 2 x 10 UE (7,5 h) oder 4 x 5 UE (3,75 h)
- Vortrag(mit kleinen Übungen), 2 UE (1,5 h)
- Workshop, 4 UE (3 h)
- Kombination Vortrag und Workshop, 6 UE (4,5 h)

Raum:

- Platz zum Sitzen und Liegen
- Matten für die Teilnehmer\*innen (außer Vortrag)
- Flipchart
- Beamer

Besonderheit:

Ausführliches Skript, sehr praxisorientiertes Seminar, viele Übungen sofort praktikierbar, auch und gerade am Arbeitsplatz.

