Seminar-Nr. 40004

Ich bin dann mal weg!

Besser abschalten und entspannen
Termin
10.05.2023 - 11.05.2023 , 14 Stunden
10.05.2023 von 09:30 bis 17:00 Uhr,
11.05.2023 von 08:30 bis 17:00 Uhr

Zielgruppe

Alle interessierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit stärken wollen.

Inhalte

1. Zeit für Entspannung finden und nehmen
2. In Balance arbeiten und erholen - auch im Home Office
3. Techniken zum Abschalten und Entspannen
    - Blitzentspannungen am Arbeitsplatz
    - Ruheübungen für Zuhause
4. Gelassener Umgang mit Anspruch, Werten und Erwartungen
5. Ruhig und gelöst schlafen

Ziele und Methoden

Essen am Arbeitsplatz, Einkaufen in der Mittagspause oder gleich die Pause durcharbeiten - kommt Ihnen das bekannt vor? Gerade wenn es besonders viel Arbeit gibt, sind erholsame Pausen umso wichtiger. Doch viele Menschen neigen dann dazu, mehr und länger zu arbeiten. Es wird immer schwieriger, den "Kopf wieder frei" zu bekommen. Lernen Sie wirkungsvolle Entspannungsformen kennen um abzuschalten, gelassen und leistungsfähig zu bleiben, die Ruhe zu genießen und erholsam zu schlafen.

Kurzvorträge, Selbstreflexion, Gruppenarbeiten und viele praktische Übungen sorgen für eine entspannte und entspannende Lernatmosphäre.

Zusätzliche Hinweise

Eine Isomatte und wetterfeste, bequeme Sport,- oder Freizeitbekleidung für drinnen und draußen.

Referent/-in

Karin Obermark-Stell, Dipl.-Sportwiss. und Gesundheitspsych. (M.Sc.), kostello - Gesundheitsmanagement

Ort
Veranstaltungs Zentrum Kiel
Kiel

KOMpetenzzentrum für Verwaltungs-MAnagement
Heintzestraße 13
D-24582 Bordesholm
TEL 04322 693 - 100
FAX 04322 693 - 531
MAIL service@komma-sh.de
WEB www.komma-sh.de