

Seminar-Nr. 40302

Fit am Arbeitsplatz

Neuer Schwung für Kopf und Körper

Termin

03.12.2024 - 04.12.2024 , 14 Stunden

03.12.2024 von 09:30 bis 09:30 Uhr,

04.12.2024 von 08:30 bis 17:00 Uhr

Zielgruppe

Alle interessierten Mitarbeitenden.

Inhalte

- Grundlagenwissen und Modelle zum (eigenen) Stressmanagement kennenlernen
- Prävention und Gesundheitsförderung sowie Grundlagenwissen zum Thema
- Stress und seine Folgen
- Persönliches Stressmanagement in Einzel-, Kleingruppen- und Plenumsarbeit
- Analyse der eigenen Stressoren
- Verhalten unter Stress
- Strategien zur persönlichen Stressreduktion erarbeiten und erhalten
- Innere (stressende) Antreiber identifizieren und auf ihre Aktualität hinterfragen
- Beweglich bleiben durch:
 - Spaziergang mit Übung aus der Glücksforschung (Mentaltraining)
 - Dehnungs- und Muskelübungen am Schreibtisch im Stehen und Sitzen
 - Kurze Übungseinheiten aus dem Business-Yoga im Stehen und Sitzen
 - „Speicherspaziergang“ – Bewegung mit Storytelling
 - Brain-Gymnastik für Geist und Körper
- Entspannungsmethoden kennenlernen:
 - 7-Punkte-Programm in Anlehnung an die PMR zur Muskelentspannung im Bürostuhl (körperliche Entspannungstechnik)
 - Bodyscan im Sitzen (mentale Entspannungstechnik)
 - Atemtechniken
- Informationsgrundlagen und Austausch zum Thema Ernährung
 - Kurzanalyse des eigenen (fehlerhaften) Essverhaltens
 - Tipps und Tricks zur Verpflegung im Büro
 - Achtsamkeitsübung zum Verzehr von bspw. Schokolade
- Zielvereinbarung mit mir selbst aus dem Stressmanagement z.B. gesunde Ernährung, körperliche Betätigung, Entspannung fördern o.a.

Ziele und Methoden

Sie möchten gerne aber Sie wissen nicht so richtig wie, was und wann? Stressreduktion, Bewegung, Entspannung und schnelle, aber gesunde Ernährung im Alltag fällt oft schwer. Dabei mangelt es nicht einmal am Willen, sondern ganz oft an Möglichkeiten und Ideen. Deshalb beschäftigen wir uns in diesem Seminar mit den Grundlagenmodellen aus der Stressprävention sowie der Gesundheitsförderung, erarbeiten Anti-Stress-Strategien, erstellen individuelle Zielvereinbarungen und erkennen den Zusammenhang zwischen Stress, mangelnder Bewegung und unzureichender Ernährung mit bestimmten Arbeitsausfall- und Krankheitsrisiken. Und wie Sie sich ohne Küche und Dusche auch im Job ausgewogen ernähren, körperlich betätigen oder zwischendurch entspannen können, erfahren Sie ebenfalls in diesem Seminar.

Zusätzliche Hinweise

Bequeme Freizeitkleidung (Bewegungsfreiheit) mitbringen.

Referent/-in

Nina Multhoff-Kohrs, MSP Master-Coach, Gesundheits- und Anti-Stresstrainerin

Ort

Vitalia Seehotel

Bad Segeberg