

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Compliance	Chancengleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungs-kompetenz stärken	Projekt- und Prozess-management	Verwaltungswissen
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

## WELCHER ENTSPANNUNGSTYP BIN ICH? Ihr persönlicher Weg zum Stressausgleich

### Zielgruppe

alle Mitarbeiter\*innen auf der Suche nach der richtigen Entspannungstechnik

### Einführung

Dieser Kurs macht es möglich, festzustellen, welche Entspannungsmethode, wie z. B. Progressive Muskelentspannung, Achtsamkeits- und Atemübungen, Fantasiereise oder (Bewegungs-) Meditation, Ihnen am meisten Freude bereitet und am besten in Ihren (Berufs-)Alltag eingebunden werden kann.

Oder Sie genießen einfach nur zwei entspannte Tage und tun sich mal etwas Gutes – es lohnt sich!

### Ziel

- Sie lernen verschiedene Arten der Entspannung kennen und gönnen sich Momente der Ruhe.
- Sie finden heraus, wie Sie persönlich am effektivsten nach der Arbeit oder nach einem anstrengenden Arbeitstag entspannen können.

### Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Gesundheit ist ein hohes individuelles Gut.
- Gesundheitsbewusste Mitarbeitende sind entscheidend für eine zukunftsfähige Organisation.

### Programm

- Entspannungstechniken und -übungen
- mitzubringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Decke, kleines Kopfkissen, warme Socken, Block und Stift

**Seminarnummer:**  
B.2.1.7

**Methode:**  
Vorstellung verschiedener Techniken und Übungen zum Ausprobieren

**Referent\*in:**  
Astrid Wilhelm

**Termine:**  
14.06.2021  
05.07.2021

**Zeit:**  
jeweils 08:30 Uhr – 16:30 Uhr

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

**Anmeldeschluss:**  
10.05.2021

**Gebühr:**  
zentral finanziert