

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Werte, Regeln, Vorschriften	Chancengleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungskompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	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

RASANT ENTSPANNT Übungen für mehr Regeneration und Wohlbefinden

Zielgruppe
alle Mitarbeiter*innen

Einführung
Ein gutes Stressmanagement ist ein wesentlicher Bestandteil des Lebens geworden. Unabhängig davon, ob der Stress aus dem beruflichen oder privaten Umfeld kommt, hat der negative Stress oft unerwünschte Folgen.

In dieser Online-Seminarreihe werden Möglichkeiten zum rasanten Entspannen auf mentaler und körperlicher Ebene zum Aufladen des persönlichen Akkus aufgezeigt.

Der Schwerpunkt dieser Fortbildung liegt in der Förderung der regenerativen Stresskompetenz. Es besteht die Möglichkeit zum Kennenlernen und Ausprobieren von einfachen und direkt umsetzbaren Übungen und Techniken, um beim mobilen Arbeiten oder im Büro auch in kleinen Zeitfenstern zu regenerieren, den eigenen Akku zu laden, die innere Anspannung zu regulieren und gut für sich zu sorgen.

- Ziel**
- Sie kennen den Zusammenhang zwischen Gesundheit und Stress.
 - Ihnen sind Methoden der regenerativen Stresskompetenz bekannt.
 - Sie wissen, wie Ihnen die Trennung von Berufs- und Privatwelt in Zeiten des mobilen Arbeitens gelingen kann.

- Leitlinien- bzw. DV-Bezug**
- Wir verstehen uns als Vorbild im Umgang miteinander.
 - Wir haben unsere Gesundheit im Blick.
 - Ich achte auf meine Gesundheit und kenne interne Angebote.

- Programm**
- Schleusentechnik / „mein Heimweg“
 - Mein Ort der Ruhe und Kraft
 - Achtsames Bewegen
 - Finger-Puls-Feedback
 - Mit entspannten Augen einen scharfen Blick behalten
 - Atemberuhigung



Seminarnummer:
Q3.2.1.4

Methode:
Theoretischer Input, Gruppentausch, praktische Übungen

Referent*in:
Nadja Schaile-Müller
Physiotherapeutin, Gesundheitsmanagerin (univ.)

Termin:
17.07.2024 und
16.09.2024

Zeit:
jeweils 09:00 Uhr – 10:30 Uhr

Ort:
Die Durchführung erfolgt mit Cisco Webex Meetings

Anmeldeschluss:
12.06.2024

Gebühr:
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)

