

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	Führungs-kompetenz 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

PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION Nach Jacobson



Zielgruppe
alle Mitarbeiter*innen

Einführung

Der Kurs richtet sich an alle Mitarbeitenden, die Entspannungstechniken kennenlernen und ihre Stressbewältigung verbessern möchten. Sie erhalten eine fundierte Einführung in die Praxis der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson und lernen, wie Sie durch Selbstentspannung mehr Ruhe und Gelassenheit in Ihren Alltag bringen können. Nutzen Sie diese Gelegenheit, um eine bewährte Methode zur Stressreduktion auszuprobieren und Ihre persönliche Resilienz zu stärken.

Ziel

- Sie kennen die Grundlagen und Techniken der Progressiven Muskelentspannung und können diese anwenden.
- Sie sind informiert über die Vorteile der Progressiven Muskelentspannung für Stressbewältigung und Entspannung.
- Sie haben einen Überblick über mögliche Anwendungsmöglichkeiten der Progressiven Muskelentspannung im Alltag erhalten.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Wir haben unsere Gesundheit im Blick.
- Wir schaffen eine gesundheitsförderliche Arbeitsumgebung.

Programm

- Grundlagen der Progressiven Muskelentspannung
- Techniken zur Selbstentspannung: Vorteile für Stressbewältigung und Entspannung
- Praktische Übungen und Anwendungen
- Alltagstaugliche Integrationsmöglichkeiten

HINWEIS:

Bitte bringen Sie Socken oder Schuhe mit sauberen Sohlen mit, da die Präventionsräume nicht mit Straßenschuhen betreten werden. Umkleideräume sind auf dem Stockwerk vorhanden, falls sich Teilnehmende umziehen möchten (kein Muss, die Übungen können in bequemer, nicht einengender Alltagskleidung ausgeführt werden). Die Übungen werden grundsätzlich im Liegen durchgeführt. Die Übungsmatten sind vorhanden. Bitte bringen Sie ein größeres Handtuch als Auflage für Ihre Matte mit.

Seminarnummer:
Q2.2.1.2

Methode:
Vortrag, Praxisbeispiele, Fallbeispiele, Fragemöglichkeit

Referent*in:
Rosa Schmidt
Gesundheitspädagogin, Trainerin

Termine:
08.05.2025,
15.05.2025,
20.05.2025 und
22.05.2025

Zeit:
jeweils 10:30 Uhr – 12:00 Uhr

Ort:
Studieninstitut Rhein-Neckar,
U 1, 16-19, 68161 Mannheim
Raum 604

Anmeldeschluss:
03.04.2025

Gebühr:
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)

