

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 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

Heute bestimmen oft Hektik und Stress unseren Alltag. Umso wichtiger ist es, Übungen und Methoden zu kennen, um sich zu entspannen und sich etwas Gutes zu tun. In diesem Seminar werden Sie verschiedene Entspannungsmethoden, wie z. B. Progressive Muskelentspannung, Achtsamkeits- und Atemübungen sowie Fantasiereisen kennenlernen. Durch die Einführung in verschiedene Entspannungsmethoden können Sie herausfinden, welche Entspannungstechnik Ihnen am meisten Freude bereitet und am besten in Ihren (Berufs-)Alltag eingebunden werden kann.

### 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

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

### Programm

- Entspannungstechniken und -übungen

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Decke, kleines Kopfkissen, warme Socken, Block und Stift

BGM-  
FORTBILDUNGS-  
ANGEBOT  
GESUNDHEIT

Seminarnummer:  
B.2.1.11

**Methode:**  
Achtsamkeitsorientierte Verfahren, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Eutonie, Mentale und meditative Techniken, Taiji Qigong Elemente

**Referent\*in:**  
Astrid Wilhelm  
Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin, Gesundheitsberaterin und Coachin

**Termin:**  
21.10.2026

**Zeit:**  
08:30 Uhr – 16:30 Uhr

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

**Anmeldeschluss:**  
16.09.2026

**Gebühr:**  
zentral finanziert

[ZUR ANMELDUNG IM PERSONALPORTAL](#)

Sie haben aktuell keinen Zugriff auf das Personalportal? Dann nutzen Sie bitte unser Anmeldeformular.

[ANMELDEFORMULAR](#)

