

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

## ENTSPANNUNGS-MIX

### Ein Angebot der AOK

**Zielgruppe**  
alle Mitarbeiter\*innen

#### Einführung

Stress, insbesondere langanhaltender, führt oft zu körperlichen und/oder psychischen Beschwerden, wie beispielsweise Verspannungen, Schmerzen, Magenprobleme oder negative Gedankenspiralen. In diesem Seminar lernen Sie praxisnah verschiedene Übungen und Methoden zur Entspannung kennen. Diese können Sie in Folge auch einfach in Ihren Alltag integrieren.

#### Ziel

- Sie haben für sich die Übungen und Methoden gefunden, mit denen Sie sich am besten und schnellsten entspannen können.
- Sie haben neue Impulse bekommen, wie Sie Ihr gesundheitliches Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität verbessern können.
- Sie hatten eine kleine Auszeit vom Alltag aus der Sie gestärkt hervorgehen.

#### Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Wir haben unsere Gesundheit im Blick.

#### Programm

- Ein Überblick über verschiedene Entspannungsmethoden mit Übungstipps zum leichteren Umsetzen im Alltag
- Minipausen für den Arbeitsplatz – mit Mini-Übungen kurz innehalten und durchatmen
- Einfache, kurze Entspannungsübungen für den Arbeitsplatz und den Alltag – mit gezielten Übungen verspannte Muskeln lockern, den Kopf frei machen und ruhig werden
- Mit kurzen Achtsamkeitsübungen Abstand vom Stressgeschehen bekommen und den eigenen inneren Ruhepunkt finden.

#### Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, Decke, kleines Kopfkissen, warme Socken, Block und Stift



**Seminarnummer:**  
B.2.1.13

**Methode:**  
Workshop, Wissensvermittlung mit praktischen Übungen

**Referent\*in:**  
Nicole Vinci  
Fachkraft für psychische Gesundheit, Resilienzcoachin, Entspannungstrainerin

**Termin:**  
14.04.2026

**Zeit:**  
10:00 Uhr – 14:00 Uhr

**Ort:**  
AOK Gesundheitszentrum,  
Reichskanzler-Müller-Str. 12-14,  
68165 Mannheim

**Anmeldeschluss:**  
31.03.2026

**Gebühr:**  
finanziell gefördert durch die AOK

**ZUR ANMELDUNG IM  
PERSONALPORTAL**

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

**ANMELDEFORMULAR**

