| LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR | | INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG | | FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT | | ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Werte, Regeln, Vorschriften | Chancen-gleichheit | Gesund bleiben am Arbeitsplatz | Karriere machen bei der Stadt Mannheim | Führung - unsere Grundlagen | Führungs-kompetenz stärken | Projekt- und Prozess-management | Verwaltungs-wissen |
| Umgang mit Veränderung | Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit | Persönliche und soziale Kompetenzen | Coachings und Beratungs-angebote | Personal-entwicklung und Recruiting | Arbeitsrecht und Personal-verwaltung | IT-Training | Tools, Arbeits-techniken und -methoden |

# ENTSPANNUNGS-MIX
## Ein Angebot der AOK

BGM-FORTBILDUNGS-ANGEBOT GESUNDHEIT

### 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

Kurze Pausen sind eingeplant (am besten einen Snack selbstständig mitbringen), Getränke (Wasser) gibt es vor Ort

**Seminarnummer:**
B.2.1.10

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

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

**Termin:**
13.04.2027

**Zeit:**
09:00 Uhr – 13:00 Uhr

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

**Anmeldeschluss:**
30.03.2027

**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



AOK