Training
Gesundheitsmanagement

Entspannungstechniken im Job

Ziel:
Durch Doppelbelastung in Familie und Beruf, durch Lebenskrisen, Stress und Unzufriedenheit im Job etc. leiden immer mehr Menschen unter chronischen Schmerzen, Depressionen oder Immunschwäche. Dieses Training bietet Hilfestellungen zur erfolgreichen Entspannung – wo immer Sie mögen. Von mentalen Übungen über Atemtechniken bis hin zu kleinen Tricks zur Entspannung im Meeting oder in der anstrengenden Diskussion mit Kollegen, vermittelt dieses Training ein breites Spektrum an Möglichkeiten zum Stressabbau.

Zielgruppe: Alle Mitarbeitende

Inhalte:

- Auslösefaktoren erkennen
- Techniken aus den Bereichen „Zeitmanagement“, „Slow Living“, „gesunde Lebensführung“
- Kognitives Stressmanagement
- Bewusstheitstrainings für Einsteiger
- Techniken aus den Bereichen „Positives Gedankentraining“, „EBT – Emotional Balance Technik“
- Praktische Entspannung
- Einblicke in die Progressive Muskelentspannung
- Brain-Gym Atemtechnik
- Yoga- und Meditationsübungen

Methoden: Kurzvortrag, Moderation, Praxisübungen

Dauer: 2 Tage oder als Abendkurs

Gruppengröße: max. 8 Personen