

Entspannungs- und Aktivierungstechniken für den beruflichen Alltag

Zielgruppe alle Interessierten

Ihr Nutzen Eine wesentliche Voraussetzung für Zufriedenheit im Arbeitsleben ist die Möglichkeit der optimalen Nutzung des Tages und das Gefühl, am Ende alles geschafft zu haben. Zur erfolgreichen Bewältigung der Aufgaben und zur Erhaltung der Arbeitsfähigkeit gehören die Fähigkeiten, sich richtig konzentrieren und entspannen zu können. Nach dem Seminar sind Sie in der Lage, Entspannungs- und Aktivierungstechniken in Ihren Alltag zu integrieren.

Inhalt

1. Grundlagen
 - Begriffe und Erläuterungen
 - Kennenlernen von kurzfristigen und langfristigen Techniken
2. Einweisung in Konzentrations- und Entspannungstechniken
 - Mentale Entspannung
 - Regulation für Rücken, Augen, Kopf
 - konzentrierte Techniken
3. Übungen der verschiedenen Anwendungen
 - praktische Beispiele zur Durchführung am Arbeitsplatz
 - Auszeiten zur Regeneration nach der Arbeit

Arbeitsmittel Bitte eine Decke oder Isomatte zur Veranstaltung mitbringen.

Dozentin Kerstin Seidel

Nummer L-05-02/19

Termin **14. Juni 2019** von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr

Ort SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Aushang 5. Etage)

Entgelt 98,00 € Mitglieder des Zweckverbandes
128,00 € Nichtmitglieder