

Aktive Pause für eine bessere Erholungsfähigkeit

Zielgruppe Mitarbeiter/-innen aus der öffentlichen Verwaltung, die Ihre Leistungsfähigkeit erhalten bzw. steigern und übermäßigen Belastungen vorbeugen möchten

Ihr Nutzen Ihre Erholungsfähigkeit zu erhalten ist das effektivste Werkzeug, um gegen jede Art von Belastung gewappnet zu sein. Stress macht uns nur dann krank, wenn wir unseren Akku nicht immer wieder aufladen.

Bei einer guten Erholungsfähigkeit kann Stress auch ein Gesundheitsfaktor sein. Denn mit jedem bewältigten Stress wächst das Selbstbewusstsein und freuen sich auf die nächsten Herausforderungen..

Ein gutes Pausenmanagement und die bewusste und aktive Gestaltung Ihrer Pausen spielen hierbei eine Schlüsselrolle. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie mit kleinen Schritten Pausen gestalten können und zu einer besseren Erholung kommen.

Inhalt

1. Bedeutung der Erholungsfähigkeit
2. Pausen bewusst gestalten
3. Bewegungsübungen für neue Energie
4. Auswirkung von Stress
5. Entspannungsübungen für den Alltag
6. Augenjoga für einen guten Durchblick
7. Genusstraining für den Alltag
8. Die Powerstulle- Präsentation und Verkostung

Nummer	Dauer	Bitte senden Sie uns Ihre Voranmeldung
L-02-12	1 Tag	

Entgelt	152,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
	198,00 €	Nichtmitglieder