



Seminar IV:

Total entspannt!

„Entspannungstechniken für den Arbeitsalltag.“

Es gibt viele Möglichkeiten zur Entspannung: Lesen, Musik hören, ein Wochenende verträdeln, ... Neben diesen passiven Methoden der Entspannung gibt es auch aktive Methoden, die sich besonders für den Arbeitsalltag anbieten. Dazu gehören unter anderen die „Progressive Muskelrelaxation“, autogenes Training, Atemtechniken und Aktivpausen im Arbeitsalltag. All diese Entspannungsmethoden führen zur Stressreduktion, Erhöhung der Belastbarkeit und zur besseren Versorgung des Körpers mit Sauerstoff. Dadurch erhält der Körper mehr Energie.

Ziel: Anregung zum Nachdenken über eigenes Verhalten in Stresssituationen. Mit bewährten Entspannungstechniken lernen die Teilnehmer, negativen Stress und Anspannung durch gezielte Entspannung frühzeitig „auszubremsen“.

Methoden: Theoretische Inputs zu den Themen Entspannung, Stressentstehung und individuelles Stressmanagement, Selbstreflexionen sowie viele aktive Entspannungs-Übungen.

Dozentin: Denise Leifert, *Dipl.-Psychologin, Seminar-Trainerin und Beraterin in den Bereichen Arbeitssicherheit, betriebliches und individuelles Gesundheitsmanagement*

Teilnehmerzahl: 15 Personen

Kosten: € 60,- | DAK-Versicherte zahlen € 12,-

Termine: 30.4.2005 | alternativ: 3.9.2005

Seminarzeiten: jeweils samstags von 10.00 bis 17.00 Uhr