

Regeneration – Neue Kraft muss her!

Zielgruppe

Alle MitarbeiterInnen, die lernen möchten, wie sie sich im stressigen Arbeitsalltag regenerieren und neue Kraft schöpfen können.

Seminarziel

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie die erforderlichen Regenerationsphasen gut in Ihren Alltag einbauen können, um damit Ihre Leistungs- und Lebensqualität zu verbessern.

Zum Seminar

Nur wer sich richtig erholt, kann seine Leistungspotenziale optimal abrufen. Sie erfahren, wie Sie Ihre Widerstandskraft stärken und damit Krisensituationen künftig besser bewältigen können. Sie lernen mit mehr Optimismus und Handlungsfähigkeit Ihre Zukunft zu gestalten.

Ressourcentraining zur Stärkung der psychosozialen Gesundheit ist gerade im Zeitalter der Digitalisierung besonders wichtig.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung zum Seminar.

Methodik

Die erforderliche Theorie wird in einem Powerpoint-unterstützten Vortrag vermittelt. Für die Teilnehmer/innen gibt es ein ausführliches Seminarskript. Das Seminar wird zum größten Teil durch praktische Übungen bestimmt. Ein kleiner Teil der Übungen findet im Liegen statt.

Matten und Decken werden bereitgestellt.

Programm, 18.11.2021

Programm

- Regeneration als Kraftquelle für mehr Lebensqualität
- Erkenntnisse zum Thema Stress und Strategien zum Stressabbau
- Ressourcentraining zur Stärkung der psychosozialen Gesundheit
- Achtsamer Umgang mit sich und dem Umfeld
- Selbstwahrnehmung und Sinnesschulung
- Lösung von Blockaden durch rhythmische Bewegung
- Förderung von Gelassenheit und Ruhe durch Ruhetechniken
- Tankstellen für neue Kraft
- Nutzung der individuellen Energiepotenziale zur Selbstaktivierung
- Aktive und Passive Regeneration im Überblick mit Anwendungsbeispielen
- Techniken für erholsamen Schlaf als Kraftquelle für den Tag (Schlafförderungstechniken)
- Entspannungsübungen in Ruhe und Bewegung
- Regenerationsübungen (zur Umsetzung in den Alltag)

Referentin

Christiane Stütz,
Inhaberin Bildungsstützpunkt

Veranstaltungsort/Teilnahmebedingungen

Seminarzeiten

09.00 – 10.30 Uhr

10.45 – 12.15 Uhr

13.30 – 15.00 Uhr

15.15 – 16.45 Uhr

Veranstaltungsort

VWA Baden, Studienhaus oder Studienforum,
Kaiserallee 12 e, 76133 Karlsruhe.

Hinweise zu den Seminarräumen finden Sie an unseren Informationstafeln im Eingangsbereich.

Die Akademie ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln günstig zu erreichen:

vom Hauptbahnhof

bis Haltestelle „Yorckstraße“ mit der Straßenbahn 2
in Richtung ZKM – Siemensallee
(ca. 17 Min. ohne Umsteigen)

Die Akademie liegt direkt neben der ARAL-Tankstelle.

Parkmöglichkeiten bestehen im Hof des Studienhauses und in den Seitenstraßen.

Anmeldungen

bevorzugt online beim jeweiligen Fachbereich:
<https://www.vwa-baden.de/de/Verwaltung>

Sie können sich auch per E-Mail, Post oder Fax anmelden.

Verwaltungs- und Wirtschafts-Akademie Baden
Studienhaus
Kaiserallee 12 e
76133 Karlsruhe