



Impulsworkshop: Entspannungsübungen für den Beruf (Resilienz)



Ausgangssituation: Je gestresster wir sind, desto eher glauben wir, Entspannung sei auch schon wieder Stress. Dann verlegen wir die Entspannung auf später oder nie oder verwechseln das Glas Wein und die Serie mit Entspannung. Tatsächlich geht Entspannung oft zügig und effektiv - am besten sogar schon während der Arbeit, um eben dort auch den positiven Effekt in bessere Leistung umzusetzen. Im Idealfall können wir so auf gutem Niveau arbeiten, ohne völlig erschöpft aus dem Büro zu wanken.

Dieser Impulsworkshop führt kurz und knackig in die körperlichen Voraussetzungen von Stress und Entspannung ein und vermittelt dann viele kleine Übungen, die sich einfach in den Arbeitsalltag integrieren lassen. So wird Entspannung tatsächlich machbar und verschwindet nicht auf der to-do-Liste des schlechten Gewissens.

Methodik: Impulsvortrag, Übungen im Plenum und in Kleingruppen, Selbstreflexion

Teilnehmendenzahl: max. 12 Personen

Rahmenbedingungen: 3 Stunden, inhouse, ggf. online