

Entspannungs- und Aktivierungstechniken für den beruflichen Alltag

Zielgruppe	alle interessierten Mitarbeiter/-innen
Ziel	Nach Ablauf des Seminars sind die Teilnehmenden in der Lage, grundlegende Entspannungs- oder auch Aktivierungstechniken in ihren Arbeitsalltag zu integrieren.
Inhalt	<ol style="list-style-type: none">1. Grundlagen<ul style="list-style-type: none">- Begriffe und Erläuterungen- Unterscheidung, wann wende ich welche Technik am nutzbringendsten an- Einweisung in die mentale Entspannung- Einweisung in die Regulation für Rücken, Augen und Kopf- Einsatz der Methoden und Vorgehensweisen2. Üben der verschiedenen Anwendungen<ul style="list-style-type: none">- Entspannung oder Aktivierung- Konzentrationsübung- Einsatz autogenes Training- Aggressionsbefreiung3. Beispiele der praktischen Durchführung am Arbeitsplatz
Methoden	Vermittlung der theoretischen Grundlagen und praktische Anwendung in Übungen
Arbeitsmittel	Bitte eine Decke oder Isomatte zur Veranstaltung mitbringen.
Dozentin	Kerstin Seidel

Nummer	Termin	Anmeldeschluss	Ort
L-05-02/10-01	21. Mai 2010	23. April 2010	Dresden
L-05-02/10-03	28. Oktober 2010	30. September 2010	Dresden
Entgelt	98,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes	
	128,00 €	Nichtmitglieder	