



Entspannung und Regeneration

Der Aufbau von Entspannungskompetenz stellt in der heutigen Zeit eine bedeutende Schlüsselkompetenz dar. Diese ermöglicht die Energiespeicher und Ressourcen der Teilnehmer nachhaltig wieder aufzuladen, damit sie mit noch mehr Gelassenheit agieren können. Gleichzeitig können die Mitarbeiter dadurch besser abschalten, ihre Schlafqualität verbessern und ihr Immunsystem stärken.

NUTZEN FÜR DIE TEILNEHMER

- Ihre Regeneration verbessert sich, Sie stärken Ihr Immunsystem und tanken neue Kraft.
- Sie sind ausgeglichener und behalten selbst in Stresssituationen Ihre Konzentration, Leistungsfähigkeit und Souveränität bei.
- Sie wissen, wie Sie Ihr vegetatives Nervensystem bestmöglich stärken können, um langfristig belastbarer im Alltag zu agieren.
- Sie erleben die Bedeutung der HRV in Bezug auf Ihre Regenerationsfähigkeit und Ihren Gesundheitszustand.
- Sie üben intensiv Tiefenentspannungstechniken, um Ihren Stresslevel zu senken und Ihre mentale Widerstandsfähigkeit zu kräftigen.

ZIELGRUPPE

Mitarbeiter aller Ebenen, sowie Fach- und Führungskräfte, Teil- und Vollzeitbeschäftigte, Schichtarbeiter

INHALTE

- Erkenntnisse aus der Wissenschaft: Wie Entspannung das Gehirn verändert
- Aufbau und Aufgaben des vegetativen Nervensystems und die Wirkung von Hormonen bei chronischem Stress
- Demonstration Messung Herzratenvariabilität (HRV) als frühester prognostischer Marker zur Risikoabschätzung für stressassoziierte Erkrankungen
- Körperübungen für mehr Belastbarkeit und Flexibilität
- Atemübungen zum Stressausgleich sowie für Entspannung, Regeneration und mehr Energie
- Achtsamkeit und Genussstraining für Zwischendurch
- Intensive Anwendung unterschiedlicher Entspannungstechniken
- Entwicklung eines eigenen Genuss- und Entspannungsplans

Methoden: Impulsvortrag, Lehrgespräch, Einzelarbeit, Live-Messung HRV, Genussstraining, Atemübungen, Entspannungstechniken (Progressive Muskelentspannung, geführte Meditation, Autogenes Training)

Dauer: 1 Tag



Referentin:

Silvia Balaban
Dipl.-Wirtschaftspsychologin [FH]
+49 [0] 1577 152 99 11
Silvia.Balaban@recalibration.de