

# Time out@work

## Kurzentspannung am Arbeitsplatz

<b>PROFIL</b>	<b>Mitarbeitende und Führungskräfte aller Ebenen</b>
<b>ESSENZ</b>	Die Teilnehmenden erhalten in diesem Training einen Einblick in effektive Verfahren wie z.B. Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung, Achtsamkeits- und Atemtechniken sowie praktische Techniken zur Blitzentspannung und Mobilisierung. Neben den grundlegenden Methoden liegt der Schwerpunkt in der Schulung von speziellen Techniken zur Kurzentspannung und Regenerierung von Körper und Geist - jeweils adaptiert an die jeweiligen Arbeitsplatzanforderungen. Die Teilnehmenden erfahren somit die Möglichkeit, verschiedene Entspannungs- und Vitalisierungszustände zu erproben und ihre individuell geeignete Methode für den Arbeitsplatz zu finden, um anhand einfacher Übungen Energie für den weiteren Arbeitsalltag zu tanken sowie den Gedanken eine kurze Auszeit zu gönnen.
<b>METHODIK</b>	Trainer-Input, Einzel- und Gruppenübungen, Impulsvorträge, Austausch im Plenum, Reflexionsübungen
<b>DAUER</b>	2 Stunden
<b>TERMINE   ORT</b>	Termin und Ort bzw. Online-Portal nach Absprache
<b>INHALTE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Progressive Muskelentspannung</li><li>• Autogenes Training</li><li>• Akupressurpunkte nutzen</li><li>• Klopftechnik</li><li>• Achtsamkeitsübungen</li><li>• Atemtechnik</li></ul>