

"Stress lass nach" - Achtsamkeit im Job

Berlin - Haus der Parität Tucholskystraße	309,00,- für Mitglieder, sonst 359,00,-
19.02.2018 - 20.02.2018	Buchungsnummer: 091851
Beginn 10:00 Uhr	Anmeldeschluss: 22.01.2018

Seminarbeschreibung

12 Aktivitäten zur effektiven Stressreduktion

Hier können Sie etwas für Körper und Geist tun: Bei diesem Praxis-Seminar gibt es ein Set von 12 Aktivitäten zur effektiven Stressreduktion, die Sie sofort umsetzen können. Sie können sich wieder wohl fühlen und Ihre Leistung steigern. Es beinhaltet:

mentale Stressbewältigung und positives Denken,

Entspannungstechniken für Nacken-, Schulter- und Rückenbereich,

praktische Stressreduktions-Übungen zur Verbesserung der Sehfähigkeit, des Leseverständnisses, der Aufnahmefähigkeit und Konzentration.

Stress-Situationen rechtzeitig bemerken und positiv einlenken

Die Techniken stammen aus dem Yoga, Atemtraining, Sehtraining, der progressiven Muskelrelaxation und Akupressur. Sie sind kurz und benötigen keine „Extra-Zeit“. Sie können das Übungsset an Ihrem Arbeitsplatz oder zu Hause anwenden.

Fachkräfte im sozialen Bereich, Erzieherinnen, Erzieher, Pflegekräfte

Bitte an bequeme Kleider denken

Stimmen von TeilnehmerInnen:

Das Seminar „Stress lass nach“ ist sehr zu empfehlen, denn es ist ein bisschen wie Miniurlaub und Auszeit zugleich.

Die Atmosphäre und Räumlichkeiten in der Paritätischen Akademie sind schön und angenehm. Man kann sich sehr sehr gut auf die unaufgeregte und sehr gute Teamerin und auf andere SeminarteilnehmerInnen einlassen. Das Seminar trägt sich durch viele einfache und effektive Übungen, kein trockener langweiliger Stoff.

Die Herausforderung ist es, sie auch im Arbeitsalltag auszuführen und umzusetzen.

Was auf alle Fälle nachhaltig wirkt, ist, dass man mehr auf sich achtet oder einfach nur einmal innehält

und tief durchatmet. Dankeschön
Wir kommen auf alle Fälle wieder M und R

Ihr/e Dozent/in

Katharina Otto

Kinesiologin, Redakteurin

Übersicht aller Termine

19.02.2018 10:00 - 17:00

20.02.2018 09:00 - 16:30

Ihr/e Ansprechpartner/in

Susanne Steinmetz

Telefon 030 2758282 14

E-Mail steinmetz@akademie.org

"Stress lass nach" - Achtsamkeit im Job

Berlin - Haus der Parität Tucholskystraße	309,00,- für Mitglieder, sonst 359,00,-
19.02.2018 - 20.02.2018	Buchungsnummer: 091851
Beginn 10:00 Uhr	Anmeldeschluss: 22.01.2018

Hiermit melde ich mich verbindlich an!

Fax an: +49 30 27594144

Teilnehmer/in

Name und Anschrift:

Arbeitsstätte/ Einrichtung

Name und Anschrift:

Als Rechnungsadresse nutzen

Als Rechnungsadresse nutzen

Private Telefonnummer

Telefonnummer Einrichtung

Private E-Mailadresse

E-Mailadresse Einrichtung

Newsletter Ja Nein

Mitglied im Paritätischen Ja Nein

Ort/Datum

Unterschrift/Stempel