

# STRESSBEWÄLTIGUNG AM ARBEITSPLATZ

Fit und entspannt @ Work

Der Büroalltag kann sehr stressig sein. Aus der fehlenden Zeit für Erholung und Entspannung können Verhaltensweisen entstehen, die zu einem gesundheitlichen Risiko werden können. In diesem Seminar werden Sie Möglichkeiten einer grundlegenden Veränderung des individuellen Verhaltens und der (Körper-)Haltung am Arbeitsplatz kennenlernen. Das Konzept der „AtemBalance“ kann Ihnen helfen, ein Gespür für die Ursachen von Stress, Kurzatmigkeit, Erschöpfungszuständen und schmerzhaften Verspannungen zu entwickeln. Leicht erlernbare Handlungsveränderungen, Übungen und mentale Techniken ermöglichen Ihnen, dies immer wieder auszugleichen und zu reduzieren.

## Inhalte

- Aktive und entspannende Stressbewältigungsstrategien
- Einfache, lösende und aktivierende Atem- und Bewegungsübungen
- Haltungs- und Atemtraining am PC



## Sie sind in diesem Seminar richtig, wenn

- ... Sie Stress und Fehlbelastungen auf leichte Weise entgegenwirken möchten.
- ... Sie Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit durch einfach erlernbare Strategien verbessern möchten

## INFORMATIONEN

Ort: Berlin  
Termin: 11.03.2019  
Trainerin: Silvia Stadtmüller  
Anmeldung bis: 14.01.2019  
Fortbildungspunkte: 1