Die Power von Pausen

Und Entspannung als Schlüssel, um Stress abzubauen!

Pausen erhalten unsere Leistungsfähigkeit und schützen uns vor Verausgabung und Erschöpfung. Sie sind daher ein Schlüsselelement unserer Arbeitskultur. Pausen tragen dazu bei, Gesundheitsprobleme, Fehlerhäufigkeit, Unfall- und Verletzungsgefahren zu verhindern. Zudem richten wir den Blick auf effektive Entspannungseinheiten. Sie erfahren, warum Entspannung so wichtig ist?

Mit einem Klick zur Anmeldung

Inhouse Training

Offenes Seminar

Onlinetraining

Address

Date

Mit unserem einzigartigen Seminar ‚Die Power von Pausen' erfahren Sie, welche ungesunden Gewohnheiten ihren Stress im Job begünstigen und warum regelmäßige Pausen und Entspannung nicht nur gut für ihre Produktivität sind, sondern sich auch positiv auf ihre Kreativität und Gesundheit auswirken. Sie lernen achtsamer mit sich umzugehen & bewusst Pausen einzulegen die Ihnen Energie geben, ohne schlechtes Gewissen.

Inhalte:

- Grundlagen und Ansätze zur Resilienz
- Pausen nutzen & gestalten lernen
- Praktische Übungen zur Entspannung

Dauer
1 Tag

Zeit
9:00 – 16:30

Trainer
Carolin Reimann