

2. März 2018

08:30-15:30 Uhr

Suchen Sie Entspannung für ein stressfreies Leben? „Entlastung bringt Leistung“, sagt Prof. T. Wessinghage. Sätze wie „Ich habe Stress“ oder „Ich bin total gestresst“ hört man häufig oder sagt sie sogar selbst? Dauerhafter Stress ist ungesund und blockiert zudem die Aufnahmebereitschaft des Gehirns. Entspannung hat einen positiven Einfluss auf die Gehirnleistung. Entspannung bewusst und regelmäßig angewendet, erleichtert das Erledigen alltäglicher Routine.

Nutzen Sie Entspannungsmethoden als Reservoir zur Bewältigung unerwarteter Herausforderungen oder von Situationen mit hohem Stresspegel. Die Anwendung von Entspannungsmethoden erweitert die Kompetenzen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und wirkt sich zudem positiv auf das jeweilige Arbeitsumfeld aus.

Die eintägige praxisorientierte Fortbildung bietet:

- Wissensvermittlung
- Praxis bewährter und neuer Entspannungsmethoden
- Erarbeitung einer „Entspannungspause“ im beruflichen Kontext
- Selbsterfahrung, Austausch und Gespräch

Eine Teilnahme am Fortbildungsangebot „Ohne mich – Burnout vorbeugen“ (Grundkurs) ist wünschenswert, stellt aber keine Bedingung dar.

Zielgruppe:	Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Kinder- und Jugendarbeit und der Jugendsozialarbeit sowie von Projekten, die über die Aktivierungsrichtlinie gefördert werden
Teilnehmerzahl:	max. 12
Referentin:	Gabriele Ludek, Dipl. Sozialarbeiterin (FH), ausgebildete Ernährungs- und Gesundheitsberaterin, zertifizierte Entspannungspädagogin/-trainerin, eigene Praxis für Gesundes Coaching und Klang www.entspannung-jena.de
Ort:	Seminarraum Löbstedt, Gabriele Ludek, Weidenweg 4, 07743 Jena
Kosten:	Tagungspauschale: 6 € Getränke (Tee, Kaffee, Wasser) und Gebäck stehen während des gesamten Seminars zur Verfügung.
Anmeldeschluss:	2. Februar 2018
verantwortlich:	Bernward Credo