



# Balance in Bewegung

Dipl. Psych. Astrid Wilhelm

## Kompaktkurs Balanciert im (Berufs-)alltag



Um im beruflichen und privaten Alltag in Balance zu bleiben, helfen regelmäßige kurze Pausen. Sie verbessern die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden.

Niemand ist pausenlos fit! Körper und Geist brauchen Regenerationsphasen, damit wir unsere optimale Leistungsfähigkeit entfalten können. Auch im Sport sind Trainingspausen Voraussetzung dafür, dass Höchstleistungen erzielt werden können.

Gerade wenn Sie "keine Zeit" für haben, werden Sie staunen, wie viel mehr Sie geschafft bekommen und wie viel zufriedener und entspannter Sie Ihren Alltag erleben, wenn Sie regelmäßig kleine Pausen einrichten.

Das Seminar vermittelt durch einfache, leicht durchführbare Übungen Ideen zur aktiven Gestaltung kleiner Pausen im Alltag. Es vermittelt zudem Hintergrundwissen über Auslöser, Symptome und Auswirkungen von andauernder Stressbelastung und gibt Anregungen zu sinnvollen Präventivmaßnahmen.

**Zielgruppe:** Mitarbeiter aller Berufsgruppen

**Zeitraumen:** 8 Unterrichtseinheiten à 45 Min.

Freitag 31.01.2020, 18:00 - 20:30 Uhr

Samstag 01.02.2020, 09:00 - 13:00 Uhr

**Ziele:** Stressprävention und Stressausgleich durch Pausen im (Berufs-)Alltag

**Veranstaltungsort:** Untere Kirchgasse 10, 74918 Angelbachtal

### Inhalte:

*Alltagsstress erkennen - Stressmuster verstehen*

- Daten und Fakten zum Alltagsstress
- Sinn und Nutzen von Pausen im Arbeitsalltag
- Stressauslöser, Stressverstärker und Stressreaktionen

*In Balance bleiben - Was hilft mir dabei?*

- Burnout und Burnout-Prophylaxe
- Resilienz - In Balance bleiben

*Spannungen bemerken - Anspannung reduzieren*

- Techniken zum Spannungsabbau

*Abschalten und genießen können*

- Genusstechniken - Gute Kommunikation

*Transfer in den Alltag*

### Referentin:

Dipl. Psychologin Astrid Wilhelm, approbierte psychologische Psychotherapeutin ([LPK-BW](#)), Trainerin und Beraterin, Lehrerin für Tai Chi Chuan und Qi Gong mit Zertifikat des [internationalen Laoshan Zentrums](#) und der [medizinischen Gesellschaft für Qi Gong Yangsheng](#).

**Anmeldung:** Astrid Wilhelm 07265-6994036