

Seminarinhalte

- › Wie entsteht Stress?
- › Persönliche Stressfallen entdecken
- › Ergonomische Nutzung des Arbeitsplatzes: rückschonende Veränderungen von Bewegungsgewohnheiten für entspanntes Arbeiten
- › Nachhaltiger Abbau innerer Stressoren im Zusammenspiel von Denken und Körper
- › Verbessertes Selbstmanagement: Einführung in die Prinzipien der Alexander-Technik

Ergebnis:

- › Die TeilnehmerInnen wissen, wie muskuläre Schmerzen am Arbeitsplatz entstehen.
- › Die TeilnehmerInnen erkennen den Zusammenhang zwischen ihrem Denken und ihren Bewegungen.
- › Die TeilnehmerInnen erhalten sowohl Übungen als auch eine individuelle praktische Anleitung zur Verbesserung des eigenen Verhaltens am Arbeitsplatz.