

Entspannungseinheiten

- ✓ Kennenlernen von Entspannungsmethoden
- ✓ Sanftes Dehnen
- ✓ Progressive Muskelentspannung u.v.m.



👥 Auszubildende, Führungskräfte, Quereinsteigende, Mitarbeitende

💬 Psychische Gesundheit

🕒 30 Minuten

📱 Digital

📅 Aktiveinheit

Mithilfe kurzer Entspannungseinheiten sollen die Mitarbeitenden befähigt werden, selbst an ihrem aktiven Stressmanagement zu arbeiten. Dazu werden verschiedene Methoden eingesetzt, wie Achtsamkeitsmeditation, Atemübungen und sanftes Dehnen, Traumreisen, Progressive Muskelentspannung, Augen- und Nackenentspannung sowie Autogenes Training.

Ziele der Aktiveinheiten

- ✓ Stärkung der eigenen Gesundheitsressourcen – regenerative Stresskompetenz
- ✓ Sensibilisierung für das eigene Gesundheitsverhalten
- ✓ Erlernen von alltagstauglichen Handlungen
- ✓ Kennenlernen verschiedener Entspannungsverfahren



Die Entspannungseinheiten sind **mindestens 6 Teilnehmende** ausgelegt.

Benötigt wird:

Ein digitaler Meeting-Raum und ein digitales Endgerät je Teilnehmenden.

