

## Vier Module zur Gesundheitsprävention

**Zielgruppe** MitarbeiterInnen, Leitungs- und Führungskräfte

### Ziel

Alle Module bieten nützliche Methoden, um Stressabbau zu fördern und Entspannung (wieder) zu erleben. In den jeweils 5 Unterrichtsstunden liegt der Schwerpunkt auf praktischen Übungen, die sich gut in den Arbeitsalltag einbauen lassen. Auch kann die Länge einiger Übungssequenzen variiert werden, wodurch zusätzlich eine gute Integration in den Alltag möglich ist. So wird ein regelmäßiges Anwenden im Sinne echter Prävention leichter.

Interessierte können an einzelnen Bausteinen oder an jedem der vier Module zum Thema Gesundheitsprävention teilnehmen, wobei sich eine schrittweise Vertiefung ergibt.

Alle 4 Module sind auch in der online-Version (über zoom) verfügbar.

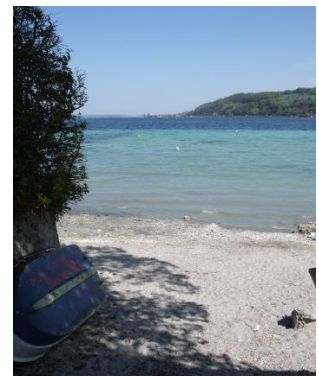
**Umfang** Jedes Modul umfasst 5 Ustd.

**Leitung** Dr. Andrea Oppermann

### 1. Modul: Auftanken mit Progressiver Muskelrelaxation

Wer die Methode der Progressiven Muskelentspannung (PME) kennt, weiß, dass sie ein wunderbar tiefes Entspannen fördert. Das ist die Voraussetzung, damit sich unser Körper erholen und neue Kraft tanken kann. Denn nur durch regenerative Pausen lassen sich Leistungsfähigkeit im Arbeitsalltag und berufliche Fitness erhalten.

Dieser Workshop ist kein Trainingsprogramm, um die PME grundlegend zu erlernen, wie dies in einem mehrwöchigen Kurs möglich ist. Das Modul wendet sich an diejenigen, die ihre Kenntnisse auffrischen, ihr Üben mit PME wieder aktivieren oder einfach weiter trainieren möchten. Dennoch kann das Seminar von PME-Neueinsteiger\*innen besucht und zum 'Schnuppern' und Entspannen genutzt werden.



## 2. Modul: Resilienz „praktisch“ – Übungen für den Berufsalltag

Mit Resilienz bezeichnen Psychologen die Fähigkeit, an widrigen Umständen nicht zu zerbrechen sondern sogar daran zu wachsen. Diese Fähigkeit kann man in allen Altersstufen entwickeln. Daher bietet der Ansatz auch für unsere hektische Arbeitswelt eine hilfreiche Unterstützung, um mit hohen Anforderungen konstruktiv und gesundheitsförderlich umzugehen.

## 3. Modul: Salutogenese im Alltag

Die Salutogenese ist ein Modell der modernen Gesundheitsforschung. Hierbei werden nicht die Krankheits- sondern die Gesundheitsursachen in den Blick genommen. Diese veränderte Perspektive ermöglicht Methoden und Einstellungen, die eigene Gesundheit auch im stressigen Alltag zu fördern. Es sind oft 'einfache' Übungen, die aber – bei regelmäßigem Anwenden – eine tiefgehende Wirkung entfalten.

## 4. Modul: Burnout-Schutzfaktor „Achtsamkeit“

Viele Studien zeigen, dass hohe Belastungen am Arbeitsplatz und im Privatleben mit einem Burnout-Risiko in Zusammenhang stehen können. Gut abschalten und entspannen zu können ist daher hilfreich, doch nicht immer ausreichend, wenn eine unterschwellige Burnout-Dynamik nicht erkannt wird. Deshalb ist es notwendig die 'Psychologie des Ausbrennens' und die Wichtigkeit der Selbstwahrnehmung zu verstehen. Hier ist „Achtsamkeit“ die zentrale Basis und Schaltstelle: Mit dem Fokus auf alltagsbewährten Übungen bietet der Workshop einen Einstieg in die Praxis der Achtsamkeit, deren nachhaltige Wirkung auf Gesundheit und Lebens-Zufriedenheit immer wieder belegt wird.

