Finden Sie noch den Knopf zum Abschalten?

Die Ladestation für den Akku zu kennen reicht nicht aus, man muss sie auch regelmäßig nutzen

Kennen Sie das? Sie kommen nach Hause, wollen entspannen und haben sich auf Ihren wohlverdienten Feierabend gefreut. Doch kaum öffnen Sie die Haustür, fangen Ihre Gedanken an zu Kreisen: Ärgernisse des Tages sind präsent, To-Do-Listen gehen Ihnen durch den Kopf, Probleme mit der Arbeit oder Kollegen werden gewälzt, und und und....
Um Ihre Erholungsfähigkeit zu erhalten, ist es wichtig im Alltag richtig abschalten zu können. Wie Sie das erreichen und welche Möglichkeiten es gibt um besser in die „Chillout- Zone“ zu gelangen, erfahren Sie in diesem Workshop.

SCHWERPUNKTE

nach Dr. Anne Kathrin Matyssek:

- Bedeutung der Erholungsfähigkeit
- Pausen bewusst gestalten
- Ressourcen erkennen und nutzen
- Bedeutung von Ritualen und Schlüsselreizen im Alltag
- Erkennen von „Abschaltverhinderern“
- Tipps zum besseren Ein- und Durchschlafen
- Grübelspiralen unterbrechen
- Das Schlafen vorbereiten
- Sich vor Überforderung schützen
- Die Phasen des Burnouts
- Grenzen setzten- Nein sagen

ZIELE

- Erhaltung der Erholungsfähigkeit
- Verbesserung der Schlafqualität
- Mehr Wohlbefinden im Job
- Mehr Lebensqualität in der Freizeit
- Verhinderung von Burnout
- Erhaltung der Arbeitsfähigkeit

DATUM	UHRZEIT	ORT
28. April 2027	**09:00-16:00 Uhr**	**Magdeburg**

ZIELGRUPPE:	**Mitarbeitende in sozialen Organisationen, Interessierte**
DOZENT/IN:	**Claudia Colantoni, UGB-Gesundheitstrainerin, do care!-Trainerin**
TEILN.-BETRAG:	**250,00 €**
RÜCKMELDETERMIN:	**26.03.2027**