



StressKIT

StressKompetenz Individuell & in Teams

Vorträge
Seminare & Workshops
Individuelles Stressmanagement

Die Bedeutung von Erholung von der Arbeit – Vortrag (60 min) –

Inhalte

Was bedeutet Erholung?

Hindernisse für Erholung im Alltag

Die Gefahren fehlender Erholung von der Arbeit

Gelegenheiten zur Erholung (während des Arbeitstages, nach Feierabend, am Wochenende)

Gedankliches Abschalten von der Arbeit als Schlüssel zur Erholung

Wege zur Erholung trotz Stress

Freiräume für Erholung schaffen und planen

Ziele

Die Teilnehmenden...

- verstehen Erholung als einen Vorgang des Abbaus körperlicher Aktivierung und Rückkehr des Körpers in einen Ruhezustand
- kennen Hindernisse für Erholung und können darüber reflektieren, wie man sich dennoch Freiräume zur Regeneration schaffen kann
- wissen um die Gefahren mangelnder Erholung für die Gesundheit
- kennen die Bedeutung mentaler Distanzierung von der Arbeit in der Freizeit
- kennen Strategien, um Erholung in den Alltag zu integrieren

 www.stresskit.de

 info@stresskit.de

 01520 - 4250842