

## ACHTSAM SEIN

# Viel zu tun im Arbeitsalltag? Entspannungstechniken für zwischen

## Workshop

### Ziele

Ziel des Workshops ist es, Ihnen einen Überblick zu verschiedenen Entspannungsverfahren zu geben. So können Sie sich individuell passende Techniken herausuchen und schrittweise ein Gegengewicht zu stressigen Arbeitssituationen herstellen.

### Inhalte

- Stress und Entspannung - ein Überblick
- Entspannung bei der Arbeit - Wann, wie, wo?
- Progressive Muskelentspannung
- Atemtechniken
- Phantasiereisen
- Mini-Aktiv-Pause

### Kursleiterin

Luise Bell

### Zielgruppe

Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der FSU Jena

### Termin

auf Anfrage

### Kontakt

Friedrich-Schiller-Universität Jena  
Dezernat 5 - Personal | Abteilung Personalentwicklung  
Projekt: „Uni Jena ...rundum gesund!“  
E-Mail: [gesundheit@uni-jena.de](mailto:gesundheit@uni-jena.de)  
[www.uni-jena.de/gesundheit](http://www.uni-jena.de/gesundheit)