

STRESS/ENTSPANNUNG im BGM

Referenzen/ Erfahrungen

Praktische Entspannungskurse:

- Progressive Muskelentspannung
- Traumreisen
- Augenentspannung
- Atementspannung
- Blitzentspannung bei der Arbeit

Vorträge und (Azubi-)Workshops:

- Vorträge: (multimodales) Stressmanagement, Resilienz, Achtsamkeit, Schlaf & Schicht
- Workshops: 2-6-stündige Stress-Workshops mit erwachsenen Arbeitnehmern (Schichtarbeiter, Erzieherinnen,...) oder Azubis



Gesundheitstage:

- Div. Screenings, z.B. Cardioscan, Stresspilot ...
- Kurzvorträge im 20-30min-Takt mit kurzen Übungen zum Thema Resilienz

