

Stressmanagement

Schwerpunkt Sehen und Hören

Mitarbeiter in Großraumbüros klagen über den hohen Geräuschpegel und die vielen Ablenkungen. Bedingt durch zahlreiche Mitarbeiter im Raum fällt konzentriertes Arbeiten oft schwer. Augen und Ohren sind besonders gefordert oder auch überfordert.

Zusätzlicher Zeitdruck und das Gefühl: „Ich muss alles alleine schaffen“, lässt uns vielleicht in Stress geraten. Manchmal kommen körperliche Symptome, wie Einschlafstörungen, chronische Müdigkeit oder Atembeschwerden dazu. Die Kombination von Stress und Bewegungsmangel kann sich ungünstig auf unser Sehen und unser Gehör auswirken.

Das Seminar vermittelt Entspannungsmethoden, die die Sinne entlasten, regenerieren und erfrischen und hilft Stressmuster zu erkennen und aufzulösen.

Nutzen und Lernziele:

- Sie nehmen Stress am Arbeitsplatz frühzeitig wahr und können diesem mit Übungen in Kurzpausen entgegenwirken
- Sie entdecken persönliche Stressverstärker und lernen sie aufzulösen
- Sie können Augen und Ohren schnell und effektiv in Kurzpausen erfrischen und regenerieren
- Sie erfahren einfache Übungen und Tricks zur auditiven und visuellen Entspannung
- Sie lernen Übungen zur Lockerung der Schulter-, Nacken- und Kiefermuskulatur

Inhalte:

- Entspannungsmethoden, die die Sinne entlasten, regenerieren und erfrischen
- Nacken- und Schulterentspannung
- Entspannungsübungen für die Augen und das Gehör
- Methoden für Stresskompetenz

Zielgruppe:

- Mitarbeiter, die Augen- oder Hörbeschwerden, wie z.B. auch Tinnitus im Arbeitsalltag kennen
- Mitarbeiter, die Augen- oder Hörbeschwerden vorbeugen wollen
- Mitarbeiter, die Stress entgegen wirken wollen

Methoden:

- Mentaltraining, Sehtraining, Coaching und Lösungsorientierte Beratung

Seminarleitung:

- Judith Bolz, Diplompädagogin, Coach und Sehtrainerin

