GESUNDHEIT & ARBEITSSCHUTZ

Autogenes Training – Ruhe und Entspannung aufbauen

Entspannung gezielt einüben und selbstständig anwenden.

Verschiedene Formate möglich – Dauer nach Absprache Mitarbeitende

> *Viele Mitarbeitende erleben ihren Berufsalltag als zunehmend fordernd. Autogenes Training bietet eine strukturierte Möglichkeit, Entspannung gezielt einzuüben und zunehmend selbstständig herbeizuführen.*

DIE HERAUSFORDERUNG

Viele Mitarbeitende erleben ihren Berufsalltag als zunehmend fordernd. Zeitdruck, hohe Arbeitsdichte, ständige Erreichbarkeit und vielfältige Anforderungen können dazu führen, dass Anspannung auch nach der Arbeit nur schwer nachlässt. Häufig fällt es schwer, bewusst abzuschalten und dem Körper ausreichend Erholung zu ermöglichen.

Autogenes Training bietet eine strukturierte Möglichkeit, Entspannung gezielt einzuüben und zunehmend selbstständig herbeizuführen. Durch die Konzentration auf körperliche Empfindungen und Ruheformeln kann eine bewusste Gegensteuerung zu Stress und Anspannung entwickelt werden. Die Methode lässt sich nach entsprechender Übung auch in den persönlichen Alltag integrieren.

IHR GEWINN

- Sie lernen die Grundlagen des Autogenen Trainings kennen und verstehen die Wirkungsweise der Methode
- Sie entwickeln ein besseres Bewusstsein für eigene Anspannungs- und Entspannungszustände
- Sie erlernen grundlegende Übungen, mit denen Sie gezielt Ruhe und Entspannung fördern können
- Sie verbessern Ihre Fähigkeit, nach belastenden Situationen bewusst abzuschalten
- Sie erhalten eine Methode, die Sie auch außerhalb des Seminars selbstständig anwenden können
- Sie übertragen die erlernten Übungen auf typische Belastungssituationen im Berufs- und Alltag
- Sie lernen, die Kraft der Gedanken zu nutzen, um das vegetative Nervensystem in Sekundenschnelle zu harmonisieren

SEMINARINHALTE

- Einführung in das Autogene Training und seine Wirkungsweise
- Voraussetzungen und Rahmenbedingungen für eine gelingende Entspannung

Primus Coaching
Dr. Sascha Opielka
Westerwaldstr. 35
52249 Eschweiler

+49 2403 9511645
+49 (0)152 34664768

www.primus-coaching.de
info@primus-coaching.de

- Einführung in grundlegende Ruhe- und Entspannungsformeln
- Wahrnehmung körperlicher Veränderungen während der Übungen
- praktische Durchführung ausgewählter Übungen des Autogenen Trainings
- Umgang mit Ablenkungen und Schwierigkeiten beim Entspannen
- Möglichkeiten der Anwendung im Berufs- und Alltag
- Entwicklung einer persönlichen Übungsroutine

ZIELGRUPPE

Alle interessierten Mitarbeitenden, unabhängig von Tätigkeiten, Laufbahnen und Funktionen. Das Seminar richtet sich an gesunde Erwachsene.

Primus Coaching
Dr. Sascha Opielka
Westerwaldstr. 35
52249 Eschweiler

+49 2403 9511645
+49 (0)152 34664768

www.primus-coaching.de
info@primus-coaching.de