

Stressbewältigung und Ergonomie am Arbeitsplatz für Verwaltungskräfte

Ansätze und Lösungen im Umgang mit Stress am Arbeitsplatz für Verwaltungskräfte der Kinder- und Jugendhilfe

Veranstaltung: f49-2024-25

*Dozent*in: Anna Breimer, fit&work*

Dienstag, 12. November 2024, 9.00 – 16.00 Uhr

Ort: forum49, Bürgermeister-Smidt-Straße 116, 28195 Bremen

Kosten: € 80

[Buchung >>](#)

Dieses Seminar besteht aus zwei Teilen: Im ersten Teil lernen die Teilnehmenden die Vielfalt der Methoden kennen, um ihren stressfreien Weg für den Berufsalltag zu finden. Ansätze der Achtsamkeitspraxis bieten ihnen erste kleine Übungen, um im Alltag den Stress zu reduzieren. Damit erlangen sie mehr Ruhe und Entspannung, mehr Energie und Lebensfreude und eine geringere Anfälligkeit gegenüber Stress.

Der zweite Teil widmet sich der Ergonomieberatung: Prävention beginnt im Kopf des Mitarbeitenden. Deshalb wird in der Ergonomieberatung nicht nur der Arbeitsplatz optimiert, sondern allen Teilnehmenden die Wirkung der vorgenommenen Änderungen erläutert. Damit wird eine Basis geschaffen, für die gesundheitliche Eigenverantwortung zu sensibilisieren und diese eigenständig im Alltagsverhalten und den Bewegungsgewohnheiten zu integrieren.

Ein Angebot von:

forum49

Adresse:

Bürgermeister-Smidt-Straße 116
28195 Bremen

Ansprechperson:

Lisa Behrendsmeier

Telefon:

0421 59712 276

E-Mail-Adresse:

forum49@sos-kinderdorf.de

Internetadresse:

www.forum49.de

Nächste Termine:

- 12.11.2024, 09:00 – 16:00

Anmeldungsinfo:

Anmeldung erforderlich

Kosten:

80 €