



Mental fit im Arbeitsalltag

REFERAT bzw. WORKSHOP für Betriebe

Wir alle erleben Stress – eine gesunde Dosis Stress kann das Leben auch durchaus interessanter machen. Doch wo Anspannung ist, braucht es, um eine gesunde Balance zu erhalten, auch Entspannung. Bleibt diese Entspannung auf Dauer aus, reagieren wir mit verschiedensten Symptomen.

Ziele

In diesem Workshop werden Zusammenhänge aufgezeigt, die es erlauben, längerfristig im Gleichgewicht zu bleiben und die persönlichen Ressourcen zu überdenken und zu mobilisieren. Mentale Fitness und leichte Entspannungstechniken gut in den Alltag einzubauen.

Inhalt

Die drei Bereiche der mentalen Fitness

- 1. *Atmung / Entspannung*
 - Mein inneres Gleichgewicht
 - Wie nehme ich Stresssignale wahr (Burnout)
 - Entspannungsübungen im (Berufs-) Alltag
- 2. *Erfolg beginnt im Kopf*
 - Mentale Fitness ist trainierbar und erhöht die Belastbarkeit
 - Fokussierung auf das gewünschte Ziel
 - Den Geist anregen – logisches und laterales Denken
- 3. *Meine Bilder / Die Kunst des Visualisierens*
 - Die Kraft innerer Bilder nutzen

Dauer

Für das Referat bzw. Workshop empfehlen wir 60 bis 90 Minuten.

Leitung

Erfahrene Psychologin

Ort

In der Regel firmeneigene Räumlichkeiten

Auskunft und Anmeldung

Dienststelle Gesundheit und Sport, Gesundheitsförderung, Postfach 3439, 6002 Luzern
Telefon 041 228 60 89 oder gesundheit@lu.ch, www.gesundheit.lu.ch/betriebe