

Entspannende Momente in den Arbeitsalltag integrieren

Praxisworkshop



Mag. Boris ZALOKAR

- Klinischer- & Gesundheitspsychologe
- Arbeits- und Organisationspsychologe, Mediator
- Biofeedback-Therapeut, Hypno-Systemischer Coach
- Weiterbildungen in Hypnotherapeutischen Methoden
- Klinischer Entspannungstherapeut

Kosten: € 190,00
zzgl. 10% Ust.

Termin: Do., 16. Mai 2019
9.00 - 17.00 Uhr

Um gesund und leistungsfähig zu sein und Krankheiten vorzubeugen, sollten Körper und Psyche immer wieder ins Gleichgewicht kommen. Spüren und erfahren Sie, wie Sie durch verschiedene Entspannungs-ideen Ihrem Parasympathikus („innere Bremse“) immer wieder auf's Neue Einladungen aussprechen können. Steigern Sie Ihre Sensibilität für körperliche und psychische Vorgänge, um Belastungen rechtzeitig reduzieren und mehr Wohlbefinden herbeiführen zu können. Lernen Sie, wie Sie selbstregulativ in innere vegetative Prozesse eingreifen können - z.B. bei Stress, Druck, Überforderung - und stärken Sie damit Ihre Selbstkompetenz und Selbstwirksamkeit im Umgang mit den täglichen Herausforderungen.

- Inhalte:**
- Die Fähigkeit zur Entspannung als zentraler Aspekt bio-psychozialer Gesundheit.
 - Aktivierung und Vitalisierung zur Förderung der Konzentration.
 - Mein Ort der inneren Ruhe und Stärke.
 - Übungen zur Progressiven Relaxation nach Jacobson.
 - Sie erhalten mit Biofeedback-Messungen Einblick in innere vegetative Prozesse.
 - Imaginationsübungen
 - Achtsamkeits-, Genuss- und Atementspannungsübungen für den kurzen Ruhemoment für Zwischendurch.

Über kurze Inputs, viele praktische körperorientierte Übungen, Biofeedback-Messungen (Körpervorgänge wie Herzfrequenz, Muskelspannung, Atmung, Hautleitwert, Temperatur,... werden bildlich sichtbar gemacht) und Kleingruppengespräche bekommen die TeilnehmerInnen viele praktische Impulse und Tools zur Steigerung des eigenen Wohlbefindens und der Leistungsfähigkeit.