



KIWIES.COM

(OFB010) WELCHE ENTSPANNUNGSMETHODE PASST ZU MIR?

In unseren drei Lebensbereichen Alltag, Arbeit und Freizeit verlangen wir uns viel ab. Für die langfristige positive Gestaltung unserer Gesundheit und unserer Leistungsfähigkeit ist eine ausgeglichene Bilanz von Beanspruchung und Erholung unabdingbar (Ying-Yang, Plus und Minus).

In dieser Online-Fortbildung wird die Wichtigkeit der Entspannung erklärt: Welche Einflussfaktoren bedingen meine Entspannungsfähigkeit und die Art der Entspannung. Welcher Entspannungstyp bin ich? Der Entspannungstypentest klärt auf. Eine andere Sichtweise ist die Entspannungsartenauswahl nach den Beanspruchungsempfindungen. Miese Laune benötigt andere Antwortmethoden als aufgedreht sein. Das praktische Ausprobieren von Kurzentspannungen und Aufmerksamkeitslenkungen runden die Schulung ab (z. B. Atemübungen, Progressive Muskelentspannung, autogenes Training).

Zum Abschluss besteht die Möglichkeit einer Frage-/Antwortrunde.

Inhalt:

- Vorstellung
- Warum ist Entspannung wichtig?
- Einflussfaktoren
- Entspannungstypentest
- Entspannung abhängig von der Beanspruchung
- Vorstellung und ausprobieren verschiedener Entspannungsmethoden
- Fragerunde

Lernziele:

Die Fortbildung wird die Bewegung in Ihre Köpfe bringen! Die Teilnehmer*innen lernen, sich selbst zu reflektieren. Die Fortbildung vermittelt praktische Anwendbarkeit in vielen Situationen.

Zielgruppe: Lehrer*innen und Erzieher*innen

Kursleitender: Ingolf Härtig

Kursdauer: 60 min

Zu Verfügbarkeiten, Preis und Buchung des Kurses gelangen Sie über den Button *Jetzt Buchen* auf <https://kiwies.com/fortbildungen> direkt unter den Fortbildungsangeboten. Wir berechnen 15 € pro Person pro Zeitstunde. Für unsere Kurse gilt eine Mindestteilnehmerzahl von 4. Nach der Buchung erhalten Sie eine Rechnung. Mit der erfolgreichen Teilnahme erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.