



## **POWER DURCH PAUSEN – RICHTIG ABSCHALTEN, EFFIZIENT REGENERIEREN**

**LEITUNG:** Petra Wolf, *wolfconsult Umwelt & Ressourcen*

In Kooperation mit Klaus Landauf, *Institut für Stressmanagement und Leistungsfähigkeit*

Stress stoppen durch richtiges Abschalten sowie die Steigerung der mentalen Regenerationsfähigkeit unter der Berücksichtigung unserer circadianen Zyklen sind essentielle Faktoren für Ihre gesunde Leistungsfähigkeit. Die Forschung um Bedeutung und Wichtigkeit dieser Zyklen für unsere Leistungsfähigkeit wurde heuer mit dem Medizin Nobelpreis geehrt.

In dieser Arbeitsgruppe unterstützen wir Sie Ihren Rhythmus zu erkennen und die notwendige Power durch Pausen zu erlangen um fit und gesund am Arbeitsplatz zu sein/zu bleiben.

### **ZIELE:**

Persönliche Tagesrhythmuserkennung

Verbesserung der persönlichen Vitalität

Optimierung der Erholungs-, Belastungs- und Konzentrationsfähigkeit

Optimierung der emotionalen Reaktionsbereitschaft

Verbesserte Situationseinschätzung

MEHR GELASSENHEIT IM ALLTAG

### **ABLAUF UND INHALTE:**

Fachinput/Hintergrund zu den Themenblöcke „Stress stoppen, richtig abschalten, kraftvoll neu starten/ Steigerung der mentalen Regenerationsfähigkeit/Fit und gesund am Arbeitsplatz, circadiane Zyklen“

Durchführung von persönlichen Tests (z.B. Ruffier Fitnesstest - einfach überprüfbar mit Fingerpulsmessung und Sauerstoffanreicherung in der Fingerbeere etc.)

Anwendung von Fragebögen zur Selbsteinschätzung

Vorstellung und Anwendung von Praxisübungen, Energizerübungen als Aktivierungsübungen, kognitiven Techniken

Auswertung der Messergebnisse

### **TERMINE:**

- **Mittwoch, 17-01-2018 (09.00-15.00h)**
- **Mittwoch, März 2018 (14.00-17.00h)**