

STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH BEWEGUNG

Stressbewältigung gelingt nur aktiv und bewusst. Die bewegungsbezogene Achtsamkeit ist ein wirksames Konzept, welches ein besseres Körpergefühl ermöglichen kann, wodurch chronische Belastungen im Beruf und Alltag langfristig bewältigt werden können.

Innerhalb des Seminars werden die Auswirkungen von Bewegung und Achtsamkeit auf das eigene Körpergefühl und die Entspannungsfähigkeit aufgegriffen. Die bewegungsbezogene Achtsamkeit wird als Weg zur Stressbewältigung im Beruf und Alltag vorgestellt. Es werden digitale Medien als Unterstützung der Wissensvermittlung sowie zur eigenständigen Durchführung von Bewegungsangeboten bereitgestellt. Es kann zusätzlich ein themenbezogener **Messenger** dazu gebucht werden (s. Produktdatenblatt Messenger).

Ziele

- Wissensvermittlung zur Entstehung von Stress und den Auswirkungen auf die körperliche sowie mentale Gesundheit
- Aufklärung über die positiven Auswirkungen von Bewegungsbezogener Achtsamkeit auf das Körpergefühl und die Entspannungsfähigkeit
- Steigerung und Erhalt der Gesundheit durch Vermittlung konkreter Bewegungsempfehlungen

Inhalte

- Kurze, evidenzbasierte Hintergründe zum Themenfeld Stressbewältigung durch Bewegung (bewegungsbezogene Achtsamkeit)
- Steigerung und Erhalt der Gesundheit durch Vermittlung konkreter Bewegungsempfehlungen.
- Erläuterung von Fragen wie: „Was hindert mich daran, körperlich aktiv zu werden?“ und „Was kann ich dagegen tun?“ (Förderfaktoren- und Barrierenmanagement)

- Offene Gesprächsführung: Kommunikative Elemente sowie spezifische Beratungssituationen einzelner Teilnehmer:innen (möglich)

Ablauf

- Das Seminar wird als digitales Live-Format angeboten
- Vermittlung von Wissen (interaktive Vortragsmethode)
- Interaktive Frage-Antwort-Runden während des Seminars über Chat- und/ oder Videofunktion

Schnelle Fakten

- **Dauer:** 0,75 Std. Seminar inkl. Zeit für Fragen und Diskussion
- **Personen:** 5-15 TN
- **Zielgruppe:** alle Mitarbeitenden
- **Organisation:** Stabiler Internetzugang, PC/Laptop/Tablet oder Smartphone, Mikrofon, ggf. mit Kopfhörer