

# Wie gelingt Erholung im Alltag

## *Besser pausieren, abschalten und regenerieren*

Für viele Menschen ist Stress und Überarbeitung eine Dauererfahrung geworden. Schwierigkeiten nach der Arbeit "abzuschalten" und sich zu erholen, sind weit verbreitet - auch bei Gemeindeangestellten: Die Zeit reicht nicht für erholsame Aktivitäten, es gelingt nicht, Distanz zur Arbeit herzustellen und zur Ruhe zu kommen oder man fühlt sich trotz Freizeit (aktivität) nicht genügend regeneriert. Die Fähigkeit, sich in begrenzten Zeiträumen wirksam zu erholen, wird immer mehr zur Schlüsselkompetenz, um langfristig Lebensqualität und Leistungsfähigkeit zu erhalten.

### **Kursziel**

Sie reflektieren Ihre persönliche Situation und erhalten Impulse, Tipps und Grundlagenwissen zum Thema Erholung. Sie erkennen (noch besser), was Sie zu Ihrer Regeneration benötigen und wie Sie dem in Ihrem Alltag wieder Raum geben können.

### **Inhalt**

- Grundlagen Erholung/Erholungskompetenz
- Unterstützendes während der Arbeitszeit
- Wie gelingt loslassen und "abschalten"
- Erholsame Freizeit
- Reflektion und Erweiterung des persönlichen Erholungsrepertoires
- Übungen zur Sammlung, Entspannung oder um Energie aufzubauen
- Transfer in den Alltag

Arbeitsweise: Vorträge, Selbstreflexion, Austausch, einfache Übungen/Techniken

### **Leitung**

Shanti Wendel Diener, lic. phil., bietet als freiberufliche Psychologin seit 15 Jahren Beratungen und Seminare an zum Themenbereich Burnout-Prävention. [www.timeout-statt-burnout.ch](http://www.timeout-statt-burnout.ch)

---

Kursnummer:	815
<b>Status:</b>	<b>wird durchgeführt</b> (Kurs wird durchgeführt, noch freie Plätze verfügbar, Anmeldung möglich)
Beginn:	Montag, 1. Oktober 2018, 09.00 Uhr
Dauer:	Montag, 1. Oktober 2018, 9.00 bis 17.00 Uhr
Ort:	Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan
Referent/in:	Shanti Wendel Diener
Kosten:	490.– bei 6 Teilnehmenden; CHF 270.– bei 12 Teilnehmenden inkl. Pausenverpflegung und Mittagessen
Organisation:	Stein Egerta / Michael Gerner

---

Anmeldung [zur Übersicht](#) [neue Suche](#)

[Login](#)