

Referate Stress- und Energiemanagement

Leitung:	Dr.phil. Fernand Firmin ¹ Psychologe/Sportpädagogin mit Schwerpunkt Gesundheitsförderung
Dauer:	3½ h
Ablauf:	Ausstellungsbesuch mit Einführung und Pause (1½h) Referat, Begegnungspause, Fragerunde (2h)
Kosten:	Fr. 750.- inkl. Kaffee und Kuchen oder Kaffee und Zopf (plus Ausstellungseintritte)
Gruppengrösse:	10-20 Personen
Reservation:	info@stapferhaus.ch oder 062 888 18 12 (Anfragen bitte mindestens 10 Tage vor dem Workshop)

Im Anschluss an die Ausstellung „nonstop“ zeigen die Referate praxisnahe Wege zu einem bewussten und gesunden Stress- und Energiemanagement auf. Es stehen drei thematische Schwerpunkte zur Wahl (vgl. Fokus 1-3). In einem Vorgespräch nimmt Fernand Firmin gruppenspezifische Bedürfnisse auf.

Zum Ablauf: Nach einem theoretischen Input stellen die Teilnehmenden in einer Begegnungspause schriftliche Fragen, welche Fernand Firmin im 2. Teil seines Referates aufnimmt. In den Referaten wird die Theorie mit praktischen Übungen veranschaulicht. Am Ende steht jeweils ein Ausblick mit Angaben zu weiterführenden Angeboten. Zu jedem Referat wird ein Handout abgegeben.

Fokus 1 Krankmachender Stress, ein Leiden unserer Zeit

Wie kann Stress erkannt und abgebaut werden? Das Referat nimmt folgende Inhalte in den Fokus:

- Individuelles Belastungsempfinden
- Persönliche Stressdiagnostik
- Stressfolgen, vegetative Dysbalance, Stresskrankheiten
- Stressmanagement und Stressabbau

¹ Dr. phil. Fernand Firmin (1944) ist Psychologin und Sportpädagogin und arbeitet im Themenbereich „Gesundheitsförderung in der Schule und am Arbeitsplatz“. Er bietet Seminare für Entspannung und Stressbewältigung an. Ein Schwerpunkt seiner Tätigkeit ist die gesundheitsförderliche, psychophysische Beratung von Menschen in der zweiten Lebenshälfte. Fernand Firmin betreute diverse Gesundheitsförderungsprojekte in der Schweiz, war Professor am Institut für Sportwissenschaften der Universität Bern und ist Autor und Mitautor von Lehrbüchern.

Fokus 2 **Entspannung, ein Weg zum Stressabbau**

Das Referat zeigt mit praktischen Übungen auf, wie Entspannung wirken kann. Es stehen folgende Inhalte im Fokus:

- Vom Wahrnehmen zum Entspannen
- Grundprinzipien der Entspannung
- Physische Entspannungsformen
- Mentale Entspannungsformen
- Wie wirkt ein optimales Entspannungstraining?

Fokus 3 **Meditatives Bewegen, ein Weg zur Entschleunigung**

Das Referat zeigt mit praktischen Übungen auf, wie uns Übungen aus der meditativen Bewegungskultur wieder zur „inneren Ruhe“ zurück führen können. Folgende Inhalte stehen im Fokus:

- Die Bedeutung des eigenen Atems in der Bewegungsführung
- Die Konzentration auf die persönliche Mitte
- Der eigene Herzschlag als persönlicher, taktgebender Lebensrhythmus
- Zugang zum Hier und Jetzt
- Beispiele aus dem östlichen Kulturkreis mit dem exemplarischen Beispiel der „Acht Brokatübungen“
- Beispiele aus dem westlichen Kulturkreis . Vermischungen der meditativen Bewegungskultur mit der sportiven Bewegungskultur