

## Workshops Stress- und Energiemanagement

<b>Leitung:</b>	Dr. phil. Fernand Firmin <sup>1</sup> Psychologe/Sportpädagogin mit Schwerpunkt Gesundheitsförderung
<b>Dauer:</b>	4 h
<b>Ablauf:</b>	Ausstellungsbesuch mit Einführung und Pause (1½h) Workshop mit 30 Minuten Begegnungspause (2½h)
<b>Kosten:</b>	Fr. 850.- inkl. Kaffee und Kuchen oder Kaffee und Zopf (plus Ausstellungseintritte)
<b>Gruppengröße:</b>	10-20 Personen
<b>Reservation:</b>	info@stapferhaus.ch oder 062 888 18 12 (Anfragen bitte mindestens 10 Tage vor dem Workshop)

Die Workshops zeigen im Anschluss an die Ausstellung „nonstop“ mit praktischen Übungen Wege zu einem bewussten und gesunden Stress- und Energiemanagement im Alltag auf. Es stehen drei thematische Schwerpunkte zur Wahl (vgl. Fokus 1-3). In einem Vorgespräch nimmt Fernand Firmin gruppenspezifische Bedürfnisse auf.

Am Ende eines Workshops steht ein Ausblick mit Angaben zu weiterführenden Angeboten. Zu jedem Workshop wird ein Handout abgegeben.

### Fokus 1: Arbeitszeit als Lebenszeit

Der Workshop vermittelt Anregungen für eine gesundheitsförderlich gelebte Arbeitszeit. Mit Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen werden Wege aufgezeigt, wie von der beschleunigten, oft kräftezehrenden Arbeitswelt zu einer ruhigeren, regenerierenden Innenwelt gefunden werden kann. Folgende Inhalte stehen im Fokus:

- Atemlos in der Hektik des Arbeitsalltags gefangen? Die Bedeutung von „psychophysischen Atempausen“, die im Berufsalltag helfen können
- Die individuelle Wahrnehmung von Belastungs- und Stressempfinden, eine kurze Standortbestimmung mit weiterführenden Übungsmöglichkeiten
- Entspannungsübungen für den Nacken-, Schulter- und Rückenbereich, unsere am Häufigsten verspannten Körperteile im Arbeitsleben
- Das Arbeitsklima, eine wesentliche Gesundheitsressource
- Die tägliche Bewegungs- und Denkzeit auf dem Arbeitsweg
- Progressive Muskelentspannung als Kurzentspannung im Berufsalltag

<sup>1</sup> Dr. phil. Fernand Firmin (1944) ist Psychologe 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 sportwissenschaftlichen Institut der Universität Bern und ist Autor und Mitautor von Lehrbüchern.

## Fokus 2: Time-out

Der Workshop vermittelt Anregungen für eine gesundheitsförderliche Lebenszeit. Mit Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen wird von der schnelllebigen Aussenwelt zu einer ruhigeren Innenwelt gefunden. Dabei lassen wir die medial überlasteten Fernsinne Auge und Ohr ruhen und entdecken die Nahsinne Muskel-, Lage- und Gleichgewichtssinn neu. Im Fokus stehen folgende Inhalte:

- Atemlos in der Hektik des Alltags gefangen ? Wie Beispiele von „Atempausen“ helfen können
- Wahrnehmen von Belastungs- und Stressempfinden , eine kurze Standortbestimmung mit weiterführenden Diagnostikmöglichkeiten
- Entspannungsübungen für den Nacken-, Schulter- und Rückenbereich, unsere am Häufigsten verspannten Körperteile im Alltag
- Wohlbefinden und positive Gefühle, eine wirksame Ressource für einen gesundheitsförderlichen Lebenslauf
- Progressive Muskelentspannung als Kurzentspannung im Alltag

## Fokus 3: Lebenszeit Schule

Der Workshop „Lebenszeit SCHULE“ zeigt Wege aus der Hektik auf und vermittelt Anregungen für eine gesundheitsförderlich gelebte Schulzeit. Im Fokus stehen folgende Inhalte:

- Atemlos in der Hektik des Schulalltags gefangen ? Beispiele von „Atempausen“ für den Schulalltag können helfen
- Wahrnehmen von Belastungs- und Stressempfinden im Lehrberuf, eine kurze Standortbestimmung mit weiterführenden Diagnostikmöglichkeiten
- Entspannungsübungen für den Nacken-, Schulter- und Rückenbereich, unsere am Häufigsten verspannten Körperteile im Schulalltag
- Wohlbefinden in der Schule, eine wesentliche Ressource für ein gesundheitsförderliches Lernklima
- Bewegungs- und körperfreundliches Lehren und Lernen mit Beispielen aus der Praxis
- Progressive Muskelentspannung als Kurzentspannung im Lehreralltag