



## Seminarangebot

Finden Sie noch den Knopf zum Abschalten?

Kennziffer	Termin	Ort	Preis	Meldeschluss
0919H480	11.09.2019 09.00-16.00 Uhr	Greifswald	204,00 €	14.08.2019

**Zielgruppe:** Interessierte aller Bereiche

**Leitung:** Claudia Colantoni  
UGB-Gesundheitstrainerin

### Beschreibung:

Kennen Sie das? Sie kommen nach Hause, wollen entspannen und haben sich auf Ihren wohlverdienten Feierabend gefreut. Doch kaum öffnen Sie die Haustür, fangen Ihre Gedanken an zu kreisen: Ärgernisse des Tages sind präsent, To-Do-Listen gehen Ihnen durch den Kopf, Probleme mit der Arbeit oder Kollegen werden gewälzt, und und und....

Um Ihre Erholungsfähigkeit zu erhalten, ist es wichtig, im Alltag richtig abschalten zu können. Wie Sie das erreichen und welche Möglichkeiten es gibt, um besser in die „Chillout- Zone“ zu gelangen, erfahren Sie in diesem Workshop.

**Inhalte:** (nach Dr. Anne Kathrin Matyssek)

- Bedeutung der Erholungsfähigkeit
- Pausen bewusst gestalten
- Ressourcen erkennen und nutzen
- Bedeutung von Ritualen und Schlüsselreizen im Alltag
- „Abschaltverhinderer“ erkennen
- Tipps zum besseren Ein- und Durchschlafen
- Grübelspiralen unterbrechen
- das Schlafen vorbereiten
- sich vor Überforderung schützen
- die Phasen des Burnouts
- Grenzen setzen - Nein sagen

**Ihr Nutzen:**

- die Erholungsfähigkeit erhalten
- die Schlafqualität verbessern
- mehr Wohlbefinden im Job
- mehr Lebensqualität in der Freizeit
- Burnout verhindern
- die Arbeitsfähigkeit erhalten

Absender: (Stempel der anmeldenden Verwaltung)

Telefon:

Telefax:

E-Mail:

Kommunales Studieninstitut  
Mecklenburg-Vorpommern  
Brandteichstraße 20  
17489 Greifswald

per Fax: 03834 550444

Datum:

## Anmeldung zum Seminar 0919H480

**Thema:** Finden Sie noch den Knopf zum Abschalten?

**Termin:** 11.09.2019

**Ort:** Greifswald

Nachstehend aufgeführte Personen werden hiermit zur o. g. Fortbildungsveranstaltung angemeldet:

Name, Vorname	Funktion

Die Geschäftsbedingungen des Kommunalen Studieninstitutes Mecklenburg-Vorpommern habe ich zur Kenntnis genommen und akzeptiert.

Unterschrift