

# SEELISCHE GESUNDHEIT AM ARBEITSPLATZ

Die Bedingungen, unter denen Berufstätige heute ihrer Arbeit nachgehen, erfordern eine hohe Produktivität, Mobilität und Flexibilität: Neue Technologien stellen Beschäftigte in immer kürzerer Zeit vor Herausforderungen und den Anspruch, ständig verfügbar und erreichbar zu sein. Erhöhte Eigenverantwortung, steigende Komplexität der Berufsanforderungen oder Arbeiten im Homeoffice führen dazu, dass die Grenzen zwischen Job und Privatleben verschwimmen.

Das Seminar bietet die Möglichkeit, für einen Moment aus dem Arbeitsalltag auszusteigen, die eigene Arbeit von außen zu betrachten, Störquellen zu analysieren, Ideen zur Veränderung zu entwerfen und sich selbst etwas Gutes zu tun. Ganz praktisch kann ausprobiert werden, welche Methoden helfen, sich zu entspannen, und was jede\*r Einzelne braucht, um in einer gesunden Work-Life-Balance zu bleiben. Ein Seminar zum Kraft schöpfen... damit die Seele wieder lächeln kann.

## Zielgruppe

Fachkräfte und ehrenamtlich Tätige der sozialen Arbeit und alle interessierten Personen

## Inhalte

- Wahrnehmung der eigenen Belastungsgrenze
- Stress aus biologischer Sicht
- Hintergründe für Leistungsmotivation: gesellschaftliche Erwartungen und persönliche Aspekte
- Handlungsmöglichkeiten für eine gelungene Work-Life-Balance
- Achtsamkeits- und Entspannungsübungen (Meditation, Yoga, Atem)
- Visionen, Veränderungs Ideen, Anker im Alltag

## Methoden

Impulsvortrag, Gruppenarbeit, Austausch, Selbstreflexion, einfach erlernbare Körper- und Entspannungsübungen

## Hinweise

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und richten Sie ausreichend Platz für Entspannungsübungen ein. Für ausschließlich ehrenamtlich Tätige in Mitgliedsorganisationen des Paritätischen Sachsen wird die Teilnahmegebühr auf 25 € reduziert (bitte unbedingt bei Anmeldung angeben!). Dieses Seminar wird im Rahmen einer Kooperation des Paritätischen Sachsen e.V. und des ASB RV Leipzig e.V. angeboten. Weitere Seminarangebote des ASB-Bildungszentrums Leipzig finden Sie [hier](#).

## Dozent\*in:

[Sylke Kutschale](#)

(Sozialarbeiterin und Heilpraktikerin für Psychotherapie)

**Kosten:**

175 EUR

Mitglieder: 123 EUR

**Seminar-Nr:**

K-PK 23-05-25

**Anmeldung bis:**

04.05.2023

---

<b>Datum/Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>	<b>Anmeldung</b>
25.05.2023 10:00 - 15:00 Uhr	ASB Leipzig Mattheuerbogen 6 04289 Leipzig	