

Wirtschaftsjunioren Offenbach am Main e.V.

Datum: am 28.10.2019 um 17:00

Titel: **ABGESAGT!** Stressbewältigung im Arbeitsalltag

Es tut uns leid!

Diese Veranstaltung wurde leider aufgrund mangelnder Resonanz von Teilnehmern und personellen Engpässen bei unseren Kooperationspartnern abgesagt.

Der Begriff "Stress" ist jedem ein Begriff. Die meisten Menschen haben jeden Tag Stress - sei es positiver Natur oder negativer Natur. "Theoretisch" weiß auch jeder, wie sich Stress auf den Körper auswirkt und dass wir versuchen sollten, Stresssituationen zu vermeiden.

Doch das ist natürlich leicht gesagt - und eigentlich geht es in das eine Ohr rein und zum anderen Ohr wieder raus, weil wir gerade gestresst sind. Stimmt's? ;-)

Am 28. Oktober bekommt ihr die Möglichkeit zu erfahren, wie ihr Euch in Stresssituationen am Arbeitsplatz entspannen könnt - und dass an praktischen Beispielen!

Nehmt Euch von 17.00 Uhr bis ca. 21 Uhr die Zeit und widmet Euch diesem Thema. Diese Tipps und Hilfestellungen könnt ihr danach in Euren beruflichen Alltag einbauen. Es wird sich lohnen!

ab 17.00 Uhr

Come
together

ab 17.10 Uhr

Begrüßung

Wirtschaftsjunioren Offenbach am Main e.V.

ab 17.15 Uhr

Rückenworkshop
Lerne
kleine
einfache
Rückenübungen
die jeder
zwischen durch
anwenden
kann,
um
Verspannungen
zu
vermeiden
oder zu
lösen.
Es
werden
zunächst
grundsätzliche
Themen
zu
Verspannung,
Bewegungsrichtung
der
Wirbelsäule,
Ergonomie
und
Stressmanagement
mit
Einbeziehung
der
individuellen
Erfahrung
der
Teilnehmenden
besprochen
und
anschließend
kleine
kurze
Übungen
im
Stehen
und
Sitzen
vermittelt.
Michael
Ammermann,
Berater
Gesundheitsmanagement
BARMER

Wirtschaftsjunioren Offenbach am Main e.V.

ab 18.15 Uhr

Vorstellung
der
Stationen

ab 18.30 Uhr

Praxisbeispiele
in
Kleingruppen,
Tipps
und
Hilfestellungen
für den
Arbeitsalltag,
Erfahrungsaustausch
Ende der
Veranstaltung

ca. 21.00 Uhr

Wichtig!

Einige Angebote sind auf eine maximale Teilnehmerzahl begrenzt. Ihr müsst Euch rechtzeitig anmelden. First come first served!

[Download Flyer der Veranstaltung](#)

Faszientraining am Arbeitsplatz

Lernt mit Hilfe einer Faszienrolle, spezielle Übungen für den Arbeitsplatz.

Reduziert Stressauswirkungen, löst Verspannungen und verbessert die Beweglichkeit.

Im Beruf (kaufmännisch, gewerblich, vertrieblich), Freizeit und Sport einsetzbar.

Für Kurzpausen am Arbeitsplatz.

Bei bewegten Mittagspausen.

Im Seminarbetrieb.

Danach gibt es die Faszienrolle inkl. Trainingskonzept für Euch **kostenfrei** zum Mitnehmen!

Vitametik® - Impuls des Lebens

Vitametik® ist eine sanfte und ganzheitliche Methode, die das Ziel hat Verspannungen in der Muskulatur zu lösen und den Körper zur Selbstregulation anzuregen.

Vitametik® ist sanft, schmerzfrei und ohne Risiko. Sie kann vom Säugling bis ins hohe Alter eingesetzt werden.

Vitametik bedeutet: keine Medikamente und keine manipulativen Eingriffe!

Dagmar Grünfeld zunächst sehr feinfühlig an Deiner

Halsmuskulatur die Anspannungen ertasten, die in der Regel seitenunterschiedlich vorliegen. Um die Anspannung im Verlauf der gesamten

Rückenmuskulatur zu erkennen, nimmt sie anschließend einen dynamischen Beintest vor, bei dem Du auf einer speziellen Anwendungsliege auf dem Bauch liegst.

Dadurch lässt sich das muskuläre Ungleichgewicht entlang der Wirbelsäule erkennen, was sich in einem

Beckenschiefstand beziehungsweise in einem verspannungsbedingten Beinlängenunterschied zeigt.

Darauf folgt dann die speziell erlernte Impulsauslösung, wo sie

Wirtschaftsjunioren Offenbach am Main e.V.

mit meinen Daumen an

einer bestimmten Stelle an der seitlichen Halsmuskulatur, der die stärkste Spannung aufweist, einen gezielten Impuls setzt.

Max. 10 Personen - First come first served!

Balance Check - ist

Dein Stress in

Balance?

Es werden Alter, Gewicht, Stressbelastung und Entspannungstechniken abgefragt. Dann wird geatmet und gemessen. Ein Clip am Ohr nimmt die Pulsfrequenz und die Zeit zwischen den Herzschlägen auf. Das Ergebnis wird mit dem einer Referenzgruppe verglichen und anschließend ausgewertet. Wir können daraus sehen, ob der Körper es schafft, selbst mit dem Stress fertig zu werden oder ob andere Mittel zur Stressbewältigung eingesetzt werden sollten. Gibt Aufschluss über die derzeitige Regulations- und Regenerationsfähigkeit durch das autonome Nervensystem.

Der Check dauert 15 min pro Person

Max. 10 Personen - First come first served!

Wirtschaftsjunioren Offenbach am Main e.V.

Jetzt schnell anmelden und Euren Platz sichern!

Eure verbindliche Anmeldungen für die Stationen richtet ihr bitte an

stress@wj-offenbach.de
