

Kursbezeichnung:**Entspannungsmethoden für mehr Lebenslust****Zielgruppe:**

Alle Mitarbeitenden

Voraussetzungen:

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Kursziel:

Die Teilnehmenden kennen die Ursachen von Stress und Hektik. Sie lernen in Stresssituationen bedacht zu reagieren, Distanz zur alltäglichen Routine zu schaffen und verschiedene Entspannungs-übungen in den Alltag zu integrieren.

Nach dem Besuch dieses Kurses verfügen die Teilnehmenden über die Grundkenntnisse diverser Entspannungstechniken. Sie wissen Ihre eigenen Ressourcen besser zu nutzen und fördern Ihre Psyche, indem Sie an einer positiveren Lebenseinstellung arbeiten und zu einer gesteigerten Work Life Balance finden. Die bewegten Kurzpausen am Arbeitsplatz können mit gezielten Übungen mit grosser Wirkung umgesetzt werden. Die Teilnehmenden können die mentale Stärke im Alltag konkret üben und sehen den Leistungsalltag als ideales Übungsfeld für die persönliche Entwicklung.

Inhalte (Praxis und Theorie):**Theorie:**

- Was heisst Gesundheit? Faktoren, welche die Gesundheit beeinflussen? Unterschied zwischen Wissen und Bewusstsein? Salutogenese oder was hält uns gesund?
- Was ist Stress und welche Stressreaktionen gibt es? Ursachen? Lösungsansätze?
- Was heisst Entspannung und wird sie unterteilt?
- Einführung in die mentale Stärke
- Was sind die wichtigsten Ernährungsgrundsätze im Fahrdienst?
- Die Bewegungspyramide

Praxis:

- Gruppenarbeit Stressampel & Ernährung
- Eigenarbeiten für Persönlichkeitsentwicklung

Entspannungsformen üben:

- Atemübungen
- bewegte Kurzpausen
- mentale Stärke
- PMR (Progressive Muskelrelaxation)
- Meditationen

Gemäss dem „Katalog der Handlungskompetenzen für Lenker/innen schwerer Motorfahrzeuge“

6.4 Gesundheit und Unfallprävention

- Bewegung, Haltungen
- körperliche und geistige Verfassung: Fahrfähigkeit
- Müdigkeit, Stress, Aufmerksamkeit
- Erholungsphasen

6.6 Unterschiedliche Rollen

- persönliches Auftreten und Verhalten

Leitung:

SM PULS, Silvia Meier, dipl. Wellnesstrainerin I + II

Seestrasse 71, 6047 Kastanienbaum <http://www.smpuls.ch>

Tel.: 041 / 495 06 02 Mob.: 078 / 724 61 42 Mail: smpuls@bluewin.ch

Dauer:

Tageskurs

Kursdaten:

Auf Anfrage

Kosten:

CHF 250.--

Kontakt:

Myriam Hunkeler, Personalassistentin, i.V.

vbl transport ag, Tribschenstrasse 65, Postfach, 6002 Luzern

Tel.: 041 / 369 65 49 myriam.hunkeler@vbl.ch