

Gesundheit / Wohlbefinden / Entwicklung

Gruppentraining

Sep.–Dez. | Jan.–Apr. | Mai–Aug. (4 Monate)

Farbmühle A: Gerda-Alexander-Raum

Elfi Ritter-Lingk | Dienstag: 11:30 – 12:30 Uhr

Milchstraße (A-C): profit

MS A Michaela Kahl | Dienstag: 10 – 11 Uhr

MS B Bianca Gillmann | Mittwoch: 12 – 13 Uhr

MS C Michaela Kahl | Freitag: 10 – 11 Uhr

Das neue „Team Gruppentraining“ hat sich interessante und abwechslungsreiche Trainingseinheiten ausgedacht, um Sie in Bewegung zu halten. Es erwartet Sie eine Zusammenstellung aus Gymnastik, Yoga und vielen anderen Bewegungs- und Entspannungsmethoden. Gewohnte Hilfsmittel wie z. B. das Theraband, aber auch der Einsatz von Bällen u.v.m. werden Sie in den Stunden begleiten. In den Trainings ist es uns besonders wichtig, dass Sie locker und mit Spaß an die Übungen herangehen, daher macht jede/r nur das, was sie/er auch kann.

Stressbewältigung

Nicolai Flick

Sep.–Dez. | Jan.–Apr. | Mai–Aug. (4 Monate)

Dienstag: 13:30 – 15 Uhr

Jeder Mensch kennt und erlebt Stress, und nicht immer gelingt es, gut damit umzugehen. Kritische Lebensereignisse und andauernde Belastungen können Anlass für Rückfälle oder Krisen sein. Unterforderung kann ebenso wie Überforderung einen negativen Einfluss auf den Krankheitsverlauf nehmen. Der Kurs soll interessierten Mitarbeitern in theoretischer und praktischer Weise Hilfestellungen liefern, Stress besser bewältigen zu können.

Farbmühle: Else-Lasker-Schüler-Raum

Deine Spielchen spiele ich nicht mehr mit – Konfliktsituationen gut überwinden!

Nicolai Flick

Sep.–Dez. | Jan.–Apr. | Mai–Aug. (Workshop: 2 Tage)

Tag wird rechtzeitig bekannt gegeben: 8 – 14 Uhr

In dem Kurs soll es um die Bewältigung von Konflikten gehen. Einerseits werden Wege und Möglichkeiten aufgezeigt, wie Konflikte entstehen können und wie man sie möglichst gut bewältigen kann. Darüber hinaus beschäftigen wir uns damit, welche unterschiedlichen Konfliktstile es gibt und was dazu führen kann, immer wieder in scheinbar gleiche oder ähnliche Konflikte zu geraten und wie man das verändern kann. Eigene Beispiele sind willkommen, um den Bezug zu Ihrem (Arbeits)alltag herzustellen.

Farbmühle: Raum wird rechtzeitig bekannt gegeben

Milchstraße: Raum wird rechtzeitig bekannt gegeben

Work-Life-Balance

Michael Maus

Sep.–Dez. | Jan.–Apr. | Mai–Aug. (4 Monate)

Tag und Uhrzeit werden rechtzeitig bekannt gegeben

Work-Life-Balance steht für ein ausgewogenes Verhältnis von Beruf und Privatleben. Ziel ist es, die privaten Interessen mit den Anforderungen der Arbeitswelt in ein ausgewogenes und gesundes Gleichgewicht in Einklang zu bringen. Denn den persönlichen Einsatz auf nur jeweils einen Bereich zu konzentrieren, heißt auch, die eigene Lebensqualität einzuschränken. In diesem Kurs interessiert uns das Zusammenspiel von Beruf und Familienleben.

Farbmühle: Raum wird rechtzeitig bekannt gegeben

Milchstraße: Raum wird rechtzeitig bekannt gegeben

Achtsamkeitstraining

Susanne Meis

Sep.–Dez. | Jan.–Apr. | Mai–Aug. (4 Monate)

Mittwoch: 13 – 14:30 Uhr

Wie geht das? Ein Leben im Hier und Jetzt? Gelassen durch den Alltag surfen? Balance und Harmonie finden, wach sein in der Gegenwart! Zahlreiche Übungen, mal intensiv, mal einfach, helfen Ihnen auf dem Weg dorthin.

Farbmühle: Eugen-Langen-Raum

Gesundheit / Wohlbefinden / Entwicklung

Gesund ernähren

Michael Maus

Sep.–Dez. | Jan.–Apr. | Mai–Aug. (4 Monate)

Dienstag: 8 – 8:45 Uhr

Oft achten wir im Alltag nicht auf unsere Ernährung. Wir merken erst auf, wenn das persönliche Wohlbefinden abnimmt und ernährungsbedingte Krankheiten die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Jede/r sollte sich rechtzeitig um eine ausgewogene Ernährung kümmern. Wir sehen uns an, was wir brauchen um gesund zu bleiben und uns unter den gegebenen finanziellen Voraussetzungen leisten können.

Milchstraße: Ohligsmühle (Neubau)

Konzentrationsstraining

Michaela Kahl

Sep.–Dez. | Jan.–Apr. | Mai–Aug. (4 Monate)

Mittwoch: 10 – 11 Uhr

„Concentration! Are you ready? If so, let’s go!!! Diesen Spruch haben sicher viele von Ihnen schon mal gehört!? Aber was soll das eigentlich? Was ist Konzentration und wie kann ich sie üben und verbessern? Im Konzentrationstraining in der Milchstraße erfahren Sie mehr darüber. In einer kleinen Gruppe lernen Sie spielerisch, auf was es ankommt!!!“

Milchstraße: profit

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Torsten Tretschok

Sep.–Dez. | Jan.–Apr. | Mai–Aug. (4 Monate)

Dienstag: 13 – 14:30 Uhr

Wie nehme ich meinen Körper wahr? Wie gehe ich mit Stress um? Bin ich dann angespannt? Kann ich auch wieder entspannen? Und wenn, wie kann ich mich entspannen? Entspannung und Anspannung, ein wichtiger Teil in unserem Bewegungsablauf. Dr. Edmund Jacobson hat verschiedene Bereiche des Körpers in Muskelgruppen eingeteilt. Wir beschäftigen uns in ruhiger Atmosphäre damit und versuchen durch verschiedene Übungen Spannungen abzubauen und für Entspannung zu sorgen.

Milchstraße: profit

Startbegleiter

Britta Düllmann | Kaia Stein

Mehrmals im Jahr (Workshop: 3 Tage)

Tag wird rechtzeitig bekannt gegeben: 9 – 13 Uhr

Die ersten Tage in einem unbekanntem Arbeitsumfeld stellen für neue Mitarbeiter oft eine Herausforderung dar. Neue Räumlichkeiten, neue Ansprechpartner und Arbeitskollegen, andere Abläufe und Rahmenbedingungen. Die Fachkraft in der Abteilung ist für die fachliche Einarbeitung der Neuen zuständig, der „Startbegleiter“ (früher „Pate“) unterstützt die Neustarter in den ersten Tagen beim Ankommen am Arbeitsplatz und hilft bei der Orientierung. In diesem Workshop setzen sich die Teilnehmer mit der Rolle und den Aufgaben des „Startbegleiters“ auseinander. Bei einem erfolgreichen Abschluss wird die Befähigung zur Ausübung der Startbegleiter-Funktion erworben.

Farbmühle: Raum wird rechtzeitig bekannt gegeben

Milchstraße: Raum wird rechtzeitig bekannt gegeben