Wirtschaftsjunioren Offenbach am Main e.V.

Datum: am 11.07.2019 um 17:00
Titel: VERSCHOBEN Stressbewältigung im Arbeitsalltag

Achtung

Diese Veranstaltung wurde auf den 28. Oktober 2019 verschoben.

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 11. Juli 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

Rückenworksho
Lerne
kleine
einfache
Rückenübungen
die jeder
zwischendurch
anwenden
kann,
um
Verspannungen
zu
vermeiden
oder zu
lösen.
Es
werden
zunächst
grundsätzliche
Themen
zu
Verspannung,
Bewegungsricht
der
Wirbelsäule,
Ergonomie
und
Stressmanagem
mit
Einbeziehung
der
individuellen
Erfahrung
der
Teilnehmenden
besprochen
und
anschließend
kleine
kurze
Übungen
im
Stehen
und
Sitzen
vermittelt.
Michael
Ammermann,
Berater
Gesundheitsma
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, Erfahrungsaust
ca. 21.00 Uhr	Ende der Veranstaltung

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

Download Flyer der Veranstaltung

Wirtschaftsjunioren Offenbach am Main e.V.

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.

Eure verbindliche Anmeldungen für die Stationen richtet ihr bitte an stress@wj-offenbach.de

.

.