

## Maria Köhne

Psychologische Gesundheitsförderung  
und Prävention BDP

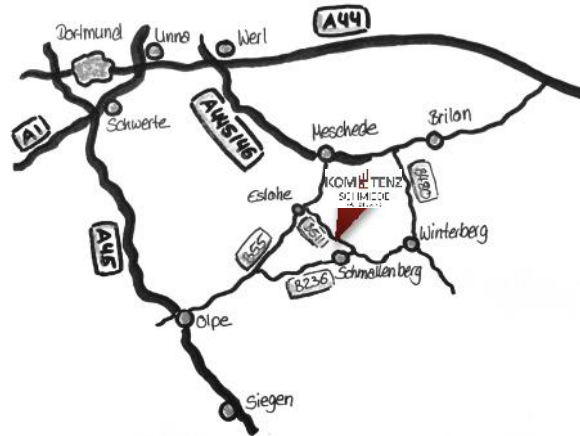


*„ KurzPausen halten uns auf  
kraftvolle Weise in Balance.  
Als Kultur im Unternehmen  
schaffen Sie Verbindung. “*

info@maria-koehne.de  
www.maria-koehne.de

# KOMPETENZ SCHMIEDE SAUERLAND

www.kompetenz-schmiede-sauerland.de



KompetenzSchmiede Sauerland  
Heiminghausen 2 a  
57392 Schmallenberg

## KurzPausenkultur



Maria Köhne  
www.maria-koehne.de



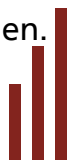
## Gesundheitskompetenz Regenerationsfähigkeit

### Erhalten und stärken:

- Einen vitalen Wechsel von Anspannung und Entspannung als Basis für einen dauerhaft souveränen Umgang mit den verschiedenen Herausforderungen im Verlauf des Arbeitstages.
- Mit regelmäßigen KurzPausen gezielt dafür sorgen, dass Sie auch im Umgang mit Stressmomenten wieder Ausgleich finden.

### Wiederaufbauen:

- Wenn Sie bereits erste Kennzeichen für ein vermehrtes Auftreten von Dauerstress bemerken – nur schwer oder gar nicht mehr abschalten können, andauernde Muskelverspannungen, zunehmende Fehler oder Konzentrationsprobleme, häufige Auseinandersetzungen oder emotionale Überreaktionen, zunehmender Rückzug von anderen oder von Ausgleichstätigkeiten wie Sport und Hobbies, innere Unruhe auch am Wochenende oder im Urlaub, Schlafstörungen.



## Tagesworkshop KurzPausenkultur

### • Inhalte und Zielsetzung

Am Ende eines abwechslungsreichen Tages kennen Sie zahlreiche verschiedene KurzPausenübungen für Ihren Arbeitsalltag:

- Den Körper entspannen
- Gedanken abschalten
- Sich neu zentrieren und erfrischen
- Die eigene Präsenz stärken und Klarheit gewinnen
- Positive Gefühle nutzen und auftanken
- Aus negativen Gefühlen aussteigen
- Distanzierungsfähigkeit und Gelassenheit stärken

Das gemeinsame Üben und sich Austauschen lässt den Workshop zu einem spannenden, kurzweiligen und inspirierenden Erlebnis werden.

### • Zielgruppe

Alle, die ihre Regenerationsfähigkeit im Arbeitsalltag konsequent stärken wollen.



### • Termine

03.04.2019 / 10.10.2019

### • Preis

360 Euro zzgl. 19% UST  
Handout und Tagesverpflegung inklusiv

### • Weitere Formate

**KurzPausenkultur für Teams im Rahmen der Teamentwicklung**  
KurzPausen verbinden!  
Termine nach Absprache

**KurzPausenkultur für Führungskräfte und andere Multiplikatoren im Unternehmen**

Unterstützen Sie Ihre Mitarbeiter beim Aufbau und Erhalt Ihrer Regenerationsfähigkeit zur Burnoutprävention im Rahmen Ihres Betrieblichen Gesundheitsmanagements. Entdecken Sie ein verbindendes und nachhaltiges Element einer gesunden Unternehmenskultur. Bei Interesse nehmen Sie bitte Kontakt auf. Gerne entwickle ich mit Ihnen ein passgenaues Konzept für Ihr Unternehmen.

