



SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

Regeneration und neue Kraft tanken

Produktnummer
2026-41095K

Termin
25.11.2026
09:00-16:45 Uhr

Gebühren pro Teilnehmer/-in
319,00 EUR

Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

Nur wer sich richtig erholt, kann seine Leistungspotenziale optimal abrufen. Sie erfahren, wie Sie Ihre Widerstandskraft stärken und damit Krisensituationen künftig besser bewältigen können. Sie lernen mit mehr Optimismus und Handlungsfähigkeit Ihre Zukunft zu gestalten.

Ressourcentraining zur Stärkung der psychosozialen Gesundheit ist gerade im Zeitalter der Digitalisierung besonders wichtig.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung zum Seminar.

Inhalte

- Regeneration als Kraftquelle für mehr Lebensqualität
- Stärkung der psychosozialen Gesundheit (Ressourcentraining)
- Kleine Achtsamkeitsübungen für den Alltag
- Zielgerichtetes Regenerationstraining – Entspannung in Ruhe und Bewegung
- Förderung von Gelassenheit durch Ruhetechniken
- Tankstellen für neue Kraft und Energiekicks für den Tag
- Aktive und passive Regeneration im Überblick
- Erkenntnisse zum Schlafverhalten (Schlafförderer und Schlafstörer)
- Techniken für erholsamen Schlaf
- Regenerationsübungen (zur Umsetzung in den Alltag)

Dozierende

Christiane Stütz

Inhaberin "Bildungsstützpunkt",
Taunusstein

Lernziele

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie die erforderlichen Regenerationsphasen gut in Ihren Alltag einbauen können, um damit Ihre Leistungs- und Lebensqualität zu

Ort

VWA Karlsruhe
Kaiserallee 12 e
76133 Karlsruhe

Kontakt

Information

Stephanie Krenze
0721/985 50-17
stephanie.krenze@vwa-
baden.de

Konzeption und Beratung

Stephanie Krenze
0721/985 50-17
stephanie.krenze@vwa-
baden.de

[Anmelde- und
Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)

verbessern.

Methodik

Die erforderliche Theorie wird in einem Powerpoint-unterstützten Vortrag vermittelt.

Für die Teilnehmenden gibt es ein ausführliches Seminarskript. Das Seminar wird zum größten Teil durch praktische Übungen bestimmt.

Ein kleiner Teil der Übungen findet im Liegen statt. Matten und Decken werden bereitgestellt.

Zielgruppe

Alle Mitarbeitenden, die lernen möchten, wie sie sich im stressigen Arbeitsalltag regenerieren und neue Kraft schöpfen können.

Veranstalter

VWA Karlsruhe