



## SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

# Regeneration und neue Kraft tanken

**Produktnummer**

2026-41095K

**Termin**

25.11.2026

09:00-16:45 Uhr

**Gebühren pro Teilnehmer/-in**

0,00 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.

Ressourcetraining 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 (Ressourcetraining)
- 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