



## Regeneration – neue Kraft muss her!

Produktnummer	Termin	Gebühren pro Teilnehmer/-in
2026-2376SP	03.03.2026 09:00 Uhr bis 16:30 Uhr	308,00 EUR
		Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

### Inhalte

- Regeneration als Kraftquelle für mehr Lebensqualität
- Erkenntnisse zum Thema Stress und Strategien zum Stressabbau
- Ressourcentraining zur Stärkung der psychosozialen Gesundheit
- Achtsamer Umgang mit sich und dem Umfeld
- Selbstwahrnehmung und Sinnesschulung
- Förderung von Gelassenheit und Ruhe durch Ruhetechniken
- Nutzung der individuellen Energiepotenziale zur Selbstaktivierung
- Aktive und passive Regeneration im Überblick mit Anwendungsbeispielen
- Techniken für erholsamen Schlaf als Kraftquelle für den Tag (Schlafförderungstechniken)
- Entspannungsübungen in Ruhe und Bewegung – Regenerationsübungen (zur Umsetzung in den Alltag)

### Dozentin

**Christiane Stütz**  
Trainerin, Coach

### Lernziele

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie die erforderlichen Regenerationsphasen gut in Ihren Alltag einbauen können, um damit Ihre Leistungs- und Lebensqualität zu verbessern. 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. Zudem erfahren Sie wie wichtig das Regenerationshighlight Schlaf für Ihre Gesundheit ist.

### Ort

VWA Bildungshaus  
Wolframstr. 32  
70191 Stuttgart

### Kontakt

**Information**  
Nikolett Bosnyak  
0711 21041-37  
n.bosnyak@w-vwa.de

### Konzeption und Beratung

Lisa Weißen  
0711 21041-51  
l.weisser@w-vwa.de

### Anmelde- und Teilnahmebedingungen

### Impressum

### Datenschutzhinweise

## **Zielgruppe**

Alle Personen, die erfahren möchten, wie sie ihre Ressourcen stärken und damit ihre Leistungs- und Lebensqualität steigern können