



SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

Regeneration – Neue Kraft für den Arbeitsalltag!

Produktnummer

2027-41095F

Termin

22.11.2027

09:15–16:45 Uhr

Gebühren pro Teilnehmer/-in

312,00 EUR

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

Erholung ist kein Luxus, sondern eine wichtige Voraussetzung für Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden, gerade in einem anspruchsvollen Berufsalltag. Wer Regeneration bewusst einsetzt, kann neue Energie gewinnen, Belastungen besser ausgleichen und auch in fordernden Arbeitssituationen gelassener bleiben.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihre Widerstandskraft stärken, Ihre psychosoziale Gesundheit fördern und Regeneration gezielt in Ihren Arbeitsalltag integrieren können. Sie lernen aktive und passive Regenerationstechniken kennen – von kurzen „Tankstellen“ während des Arbeitstages bis hin zu Strategien für erholsamen Schlaf. Praxisnahe Übungen zeigen Ihnen, wie sich Ruhe, Bewegung und Selbstaktivierung wirkungsvoll kombinieren lassen.

So entwickeln Sie individuelle Möglichkeiten, Ihre Erholungsfähigkeit zu fördern, mit beruflichen Belastungen bewusster umzugehen und Ihre Energie und Leistungsfähigkeit langfristig zu unterstützen.

Inhalte

- Regeneration als Kraftquelle für mehr Lebensqualität
- Ressourcentraining zur Stärkung der psychosozialen Gesundheit
- Förderung von Gelassenheit und Ruhe durch Ruhetechniken
- Nutzung der individuellen Energiepotenziale zur Selbstaktivierung
- Tankstellen für neue Kraft
- Aktive und passive Regeneration im Überblick mit Anwendungsbeispielen, Techniken für erholsamen Schlaf (Schlafförderungstechniken)
- Entspannungs- und Regenerationsübungen in Ruhe und Bewegung

Dozierende

Christiane Stütz

Christiane Stütz ist Inhaberin von Bildungsstützpunkt, Trainerin, Dozentin und Coachin. Ihre Schwerpunkte sind u.a. Themen wie Augengesundheit, BrainFit- und Brainkinetiktrainings, Regenerations- und Ressourcentrainings, Gesundheit und

Ort

Haus der Akademien
Eisenbahnstr. 56
79098 Freiburg

Kontakt**Information**

Nilgün Bortoli
0761 38673-14
bortoli@vwa-freiburg.de

Konzeption und Beratung

Christian Heinrich
0761 38673-15
heinrich@vwa-freiburg.de

[Anmelde- und
Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)

Bewegung.

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Mitarbeitende und Führungskräfte in Wirtschaft und Verwaltung, die ihre Widerstandskraft stärken, Stress besser bewältigen und durch gezielte Regeneration Leistungsfähigkeit und Lebensqualität steigern möchten.

Veranstalter

VWA Freiburg