

Gesund arbeiten – Körper & Nervensystem stärken im Berufsalltag

Produktnummer

2027-41381F

Termin

01.03.2027

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.

Hohe Anforderungen, Termindruck und ständige Erreichbarkeit beanspruchen nicht nur den Kopf, sondern auch Körper und Nervensystem. Wer eigene Stressreaktionen frühzeitig wahrnimmt und gezielt regulieren kann, bleibt auch in fordernden Situationen ruhiger, fokussierter und handlungsfähig.

Das Besondere an diesem Seminar ist die Verbindung zweier Perspektiven: Verständliche und praxistaugliche Ansätze aus Mental Health, Self-Leadership und Neurowissenschaften werden mit Atem-, Körper- und Bewegungsübungen zur Regulation des Nervensystems verbunden. So entsteht ein abwechslungsreicher Seminartag, der Verstehen und Erleben miteinander verknüpft und zeigt, wie sich neue Energie gewinnen und die eigene Selbstregulation stärken lässt.

Sie lernen Methoden kennen, die sich direkt in Arbeitsbeginn, Arbeitsphasen, Pausen und Feierabend integrieren lassen.

Inhalte

- Stress und Nervensystem verstehen: körperliche und mentale Stressreaktionen erkennen, einordnen und gezielt beeinflussen
- Mental- und Neuro-Hacks: kurze Resets bei Druck, Ärger und Überforderung sowie Methoden für Fokus und Klarheit
- Atem als Selbstregulationswerkzeug: einfache Techniken zum Beruhigen, Fokussieren und Stabilisieren in ein bis drei Minuten
- Body-Hacks und Bewegung: Spannungen lösen, Mikro-Bewegungen und Stuhl-Yoga für sitzende Tätigkeiten und belastende Arbeitssituationen
- Regeneration und Energiehaushalt: Atmung, Bewegung, Schlaf und Pausen als Grundlagen gesunder Arbeitsfähigkeit nutzen
- Persönlicher Transfer: passende Mini-Routinen für Arbeitsbeginn, Arbeitsphasen, Pausen und Feierabend entwickeln

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](#)

Dozierende

Dr. Joachim Cavallucci

Dr. Joachim Cavallucci ist zertifizierter Business-Trainer, Business-Coach und promovierter Zahnmediziner. Er vermittelt praxistaugliche Ansätze aus Mental Health, Self-Leadership und Neurowissenschaften. Silvia Cavallucci ist Dozentin, Journalistin, Gesundheitsexpertin und Health Coach. Als Yoga- Trainerin und Ayurveda-Coach zeigt sie alltagstaugliche Wege zu mehr Self-Care, körperlicher Regulation und gesunder Leistungsfähigkeit.

Silvia Cavallucci

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Fach- und Führungskräfte aller Branchen, die ihre körperliche und mentale Gesundheit im Berufsalltag stärken und alltagstaugliche Methoden zur Selbstregulation in belastenden Arbeitssituationen kennenlernen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Veranstalter

VWA Freiburg