

Die Bedeutung von Ausgleich im Arbeitsalltag

Hintergrund – Ausgleich

Stress ist nicht schädlich! Ganz im Gegenteil – unser „Stress-Muskel“ benötigt Training. Aktivierung und Anspannung halten uns körperlich und geistig fit. Wir lernen und entwickeln uns dann, wenn wir uns herausfordern. Allerdings sollten die individuellen Energiereserven nie völlig aufgebraucht sein, sondern immer rechtzeitig nachgefüllt werden. Entsprechend sollten wir auch tagsüber während der Arbeit für den notwendigen Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen sprunghaften Gedanken und konzentrierter Ruhe und zwischen Schnelligkeit und Langsamkeit sorgen. Sogenannte *Schnellentstresser* sind Übungen, die nur sehr wenig Zeit beanspruchen und sich leicht am Arbeitsplatz jeder Art oder zu Hause ausführen lassen. Im Alltag gibt es immer wieder Situationen, in denen wir innert kürzester Zeit Kraft schöpfen müssen, um konzentriert weiter zu arbeiten.

Inhalte und Ziele

- Die Bedeutung von Bewegung und Entspannung für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit.
- Kennenlernen von diversen praxisnahen Übungen, um dem angespannten System schnell und direkt einen Entspannungsimpuls zu verschaffen.
- Unterschiedliche Ansatzpunkte zum Ausgleich kennenlernen: Körper, Gedanken, Gefühle.
- Tipps und Tricks beim Implementieren von sogenannten Schnellentstressern
- „Gesundheit einstellen“ – Der Gsünder Basel Igelball am Arbeitsplatz (kein Muss)
- Ein Handout mit diversen *Schnellentstressern* wird elektronisch zur Verfügung gestellt.

Zielgruppe: nach Absprache

Anzahl Teilnehmende: nach Absprache

Zeitraumen: 45 Minuten

Infrastruktur: ein geeigneter Raum inkl. Beamer und Leinwand (Flipcharts und Pinnwand von Vorteil) oder virtuelle Durchführung über Zoom

Material: Nach Absprache können Igelbälle und eine Uhr inkl. Übungen und mit der Möglichkeit Pausenzeiten einzustellen ins Angebot miteinbezogen werden.

Kursleitung: Sportwissenschaftler/in

Kontakt

Geschäftsleiterin

Stefanie Näf-Seiler
Güterstrasse 141, 4053 Basel
061 551 01 22
E-Mail: s.naef-seiler@gsuenderbasel.ch
www.gsuenderbasel.ch

Fachbereichsleiterin Betriebliche Gesundheitsförderung

Lya Feitknecht
Güterstrasse 141, 4053 Basel
061 551 01 31
E-Mail: l.feitknecht@gsuenderbasel.ch
www.gsuenderbasel.ch