

## Erholungsmanagement – Erfolgreich Energie tanken

### Hintergrund – Erholungsmanagement

Stress ist nicht schädlich! Ganz im Gegenteil – Aktivierung und Anspannung halten körperlich und geistig fit. So findet Lernen und Entwicklung dann statt, wenn eine Aufgabe oder Situation herausfordernd ist. Anspannung und Leistung respektive Beanspruchung muss allerdings durch entsprechende Entspannung und Erholung ausgeglichen werden, damit wir langfristig kraftvoll bleiben. Auf dem Weg zur richtigen Erholung gibt es jedoch einige Stolpersteine, wie zum Beispiel:

- Befürchtete negative Konsequenzen, wenn man einmal «lockerlässt»
- Das Gefühl, begonnene Tätigkeiten immer abschliessen zu müssen oder unabkömmlich zu sein
- Das Gefühl, sich auf Knopfdruck erholen zu müssen
- Hektische Betriebsamkeit in der Freizeit und der Zwang aus jeder freien Stunde «etwas machen zu müssen»

Erholung und Entspannung ist individuell verschieden. Die Fähigkeit dazu kann trainiert werden, so dass die Energiereserven nachhaltig und rechtzeitig immer wieder aufgeladen werden können.

### Inhalte und Ziele

- Auseinandersetzung mit der persönlichen Erholungs- und Belastungsbilanz
- Austausch und Kennenlernen möglicher passiver und aktiver Erholungsstrategien für den Beruf und die Freizeit
- Allgemeine und individuelle Effekte vorgestellter Erholungs-Strategien
- Individuelles Erholungsmanagement ausarbeiten
- Planung der Umsetzung im Alltag

**Zielgruppe:** nach Absprache

**Anzahl Teilnehmende:** nach Absprache

**Zeitraumen:** 2 Workshops à 4h (oder nach Absprache einmal 4h auch umsetzbar)

**Infrastruktur:** ein geeigneter Raum inkl. Beamer und Leinwand (Flipcharts und Pinnwand von Vorteil)

**Material:** Benötigtes Material wird von Gsünder Basel zur Verfügung gestellt.

**Kursleitung:** Psychologin arbeitend in der Wirtschaft (FSP)

### Kontakt

#### Geschäftsleiterin

Stefanie Näf-Seiler

Güterstrasse 141, 4053 Basel

061 551 01 22

E-Mail: [s.naef-seiler@gsuenderbasel.ch](mailto:s.naef-seiler@gsuenderbasel.ch)

[www.gsuenderbasel.ch](http://www.gsuenderbasel.ch)

#### Fachbereichsleiterin Betriebliche Gesundheitsförderung

Lya Feitknecht

Güterstrasse 141, 4053 Basel

061 551 01 31

E-Mail: [l.feitknecht@gsuenderbasel.ch](mailto:l.feitknecht@gsuenderbasel.ch)

[www.gsuenderbasel.ch](http://www.gsuenderbasel.ch)