



- Psychologische Gesundheitsförderung und Prävention
- Trainerin für Achtsamkeit



*KurzPausen halten uns auf kraftvolle Weise in Balance. Als Kultur im Unternehmen schaffen sie Verbindung.*



# KOM TENZ SCHMIEDE SAUERLAND

**Seminarort:**  
KompetenzSchmiede Sauerland  
Heiminghausen 2 a  
57392 Schmallenberg

E-Mail: [info@maria-koehne.de](mailto:info@maria-koehne.de)  
Telefon: 0171 1745403

[www.maria-koehne.de](http://www.maria-koehne.de)



# KURZ PAUSEN

DIE TASTE FÜR KURZPAUSEN ENTDECKEN

# Erholungskompetenz und Pausenkultur

# Tagesworkshop KurzPausenkultur

# Termine

Inmitten von Aufgabenvielfalt, Multitasking, Zielvorgaben, Zeitdruck, Informationsflut und Mobilität geraten Pausen oft in Vergessenheit. Die aktuelle Forschung der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin zeigt, dass Pausen für Gesundheit und Leistungsfähigkeit von großer Bedeutung sind. Besonders wirksam sind zur Stärkung der Regenerationsfähigkeit bewusste, regelmäßige und eher kurze Erholungszeiträume.

## KurzPausen

- II unterstützen die Wiederherstellung der inneren Balance.
- II stärken physische und psychische Ressourcen.
- II fördern einen vitalen Wechsel von Anspannung und Entspannung.
- II erhalten Leistungsfähigkeit und einen dauerhaft souveränen Umgang mit den verschiedenen Herausforderungen im Verlauf des Arbeitstages.
- II sorgen auch im Umgang mit Stressmomenten wieder gezielt für Ausgleich.

## Zielgruppe

- II Alle, die ihre Regenerationsfähigkeit im Arbeitsalltag konsequent stärken wollen.
- II Multiplikatoren für eine gesunde und leistungsförderliche Pausenkultur im Unternehmen.
- II Führungskräfte, die sowohl die eigene Erholungskompetenz als auch Ressourcen für ihr Team im Blick haben.

## Inhalte und Zielsetzung

Am Ende eines abwechslungsreichen Tages kennen Sie zahlreiche verschiedene KurzPausenübungen für Ihren Arbeitsalltag:

- II Den Körper entspannen
- II Stress abbauen
- II Mit Bewegung ausgleichen
- II Gedanken abschalten
- II Konzentration neu ausrichten
- II Sich zentrieren und erfrischen
- II In der eigenen Präsenz Klarheit gewinnen
- II Motivation stärken
- II Positive Gefühle nutzen
- II Aus negativen Gefühlen aussteigen
- II Innere Distanz und Gelassenheit stärken
- II Mit Unterbrechungen umgehen
- II Klare Ausrichtung halten auch bei Multitasking

Das gemeinsame Üben und sich Austauschen lässt den Workshop zu einem spannenden, kurzweiligen und inspirierenden Erlebnis werden.

## Weitere Themen im Workshop

- II Zahlen, Daten, Fakten aus der aktuellen Forschung zum Thema Pausen und ihre Wirkung
- II Integration von KurzPausen in die Arbeitsabläufe – Unterstützung durch technische, organisationale und soziale Ressourcen
- II Gespräch mit dem „inneren Schweinehund“

10. März 2020  
07. Mai 2020  
20. August 2020  
27. Oktober 2020

jeweils von 9:00 - 17:00 Uhr

## Preis

EUR 360,- zzgl. 19% UST

## Inklusiv:

Toolbox KurzPausen, Handout und Tagesverpflegung

## Aktionspreis in der ersten Jahreshälfte 2020

EUR 260,- zzgl. 19% UST

## Frühbucherrabatt für die zweite Jahreshälfte 2020

Bei Buchung bis 15.06.2020 EUR 310,- zzgl. 19% UST

## Weitere Formate

### KurzPausenkultur für Teams im Rahmen der Teamentwicklung

- II KurzPausen verbinden!
- II Termine, Zeitumfang und Inhalte nach Absprache

### KurzPausenkultur für Führungskräfte und andere Multiplikatoren im Unternehmen

Unterstützen Sie Ihre Mitarbeiter beim Aufbau und Erhalt Ihrer Regenerationsfähigkeit zur Burnoutprävention. Entdecken Sie ein verbindendes und nachhaltiges Element einer gesunden Unternehmenskultur.

Bei Interesse nehmen Sie bitte Kontakt auf. Gerne entwickle ich mit Ihnen ein passgenaues Konzept für Ihr Unternehmen.

Seminare, Workshops und Vorträge sind auch als Indoor-Veranstaltung möglich.