Entspannung lernen.
Gesundheit stärken.

ZPP-zertifizierte Präventionskurse in Unternehmen und Einrichtungen

Berufliche Anforderungen, Zeitdruck und eine hohe Alltagsbelastung machen es wichtig, regelmäßig für Ausgleich und Erholung zu sorgen. Mit Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung biete ich zwei wissenschaftlich fundierte und bewährte Entspannungsverfahren auch im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung an.

Die Präventionskurse vermitteln die jeweilige Methode Schritt für Schritt. Die Teilnehmenden lernen, körperliche und mentale Anspannung bewusster wahrzunehmen, gezielt zu reduzieren und die erlernten Übungen eigenständig in den Berufs- und Alltag zu integrieren.

Autogenes Training (AT)

Autogenes Training ist ein bewährtes Entspannungsverfahren, bei dem durch gezielte mentale Konzentration und formelhafte Selbstsuggestion eine körperliche und geistige Entspannungsreaktion gefördert wird. Die Teilnehmenden lernen Schritt für Schritt, innere Ruhe zu entwickeln, Anspannung zu reduzieren und auch in belastenden Situationen besser zu regenerieren.

Progressive Muskelentspannung (PMR)

Die Progressive Muskelentspannung basiert auf dem bewussten Anspannen und anschließenden Loslassen einzelner Muskelgruppen. Durch diesen Wechsel lernen die Teilnehmenden, körperliche Anspannung bewusster wahrzunehmen und gezielt abzubauen. Die Methode ist leicht erlernbar und bietet eine praktische Möglichkeit, auch im beruflichen Alltag zur Ruhe zu kommen.

Regeneration aktiv gestalten

Ein wichtiger Bestandteil eines gesunden Umgangs mit Stress ist das regenerative Stressmanagement. Nicht alle Belastungen lassen sich vermeiden oder unmittelbar verändern. Umso wichtiger ist es, die eigenen Einflussmöglichkeiten zu erkennen und persönliche Ressourcen und Kraftquellen bewusst zu stärken. Dazu gehören eine gute Erholungsfähigkeit, Selbstregulation und Resilienz ebenso wie Bewegung, soziale Kontakte und bewusste Erholung.

Auch kleine Veränderungen können im Alltag viel bewirken: kurze Mikropausen, ein bewusster Wechsel der Aufmerksamkeit oder der Sinneseindrücke und kleine Momente des Innehaltens helfen dabei, regelmäßig neue Kraft zu schöpfen. Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung können hierfür wertvolle Bausteine sein.

Qualität und Rahmenbedingungen

Beide Präventionskurse sind nach § 20 SGB V durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert. Eine Bezuschussung durch die gesetzlichen Krankenkassen ist entsprechend den jeweiligen Satzungsregelungen und Teilnahmebedingungen möglich.

Die Durchführung kann direkt in Ihrem Unternehmen oder Ihrer Einrichtung erfolgen. Umfang, Termine und organisatorische Rahmenbedingungen stimmen wir gemeinsam ab. Die Kurse können so in die betrieblichen Abläufe integriert werden, dass sie für die Beschäftigten gut erreichbar sind.

Ihr Mehrwert: Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter erlernen ein konkretes Entspannungsverfahren, das sie über den Kurs hinaus selbstständig anwenden und langfristig in ihren Alltag integrieren können.

Peter Gräter | Sportlehrer · Entspannungspädagoge · Stressmanagement-Trainer

www.peter-graeter.de · info@peter-graeter.de