

# Entspannung im Hochschulalltag

Entspannen lernen. Erholung messen.

## Workshop

### Beschreibung

Zeitmangel, Leistungsdruck, Stress: Der Aufbau von Entspannungskompetenz stellt in der heutigen Zeit eine bedeutende Schlüsselkompetenz dar. Diese ermöglicht Ihnen Ihre Energiespeicher nachhaltig wieder aufzuladen, damit Sie mit noch mehr Gelassenheit und innerer Ruhe agieren können. Lernen Sie, wie Sie über Entspannungstechniken objektiv messbar Ihre Herzratenvariabilität positiv beeinflussen können.

Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse, Selbstreflexion sowie Einzelübungen helfen Ihnen im Alltag leicht umsetzbare Strategien zur Erholung anzuwenden. Wir werden aktiv im Workshop entspannen. Daher gerne mit bequemer / sportiver Kleidung und mit Handtuch / Decke und Fitnessmatte kommen, um bequem zu liegen.

### Ziele

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Workshops können:

- Aufbau und Funktion des vegetativen Nervensystems erläutern (+ Übung / Selbstreflexion)
- Erfahrungen mit Tiefenentspannungstechniken sammeln (Autogenes Training, Fantasiereise, Atemübung)
- Überblick und theoretische Grundlagen über unterschiedliche Tiefenentspannungstechniken erhalten
- die Herzratenvariabilität als ersten prognostischen Marker der Regenerationsfähigkeit erleben + Livemessung
- individuelle Strategien für den Aufbau von mehr Entspannung und Erholung entwickeln

### Organisatorisches

Termin/e: am Donnerstag, 21. Februar 2019 Beginn: 14:00 Uhr Ende: 17:00 Uhr

Ort: Raum wird noch bekannt gegeben

Zielgruppe: Professorinnen und Professoren, Hochschulbeschäftigte

Seminarleitung: - Silvia Balaban

### Anmeldung

Bitte melden Sie sich verbindlich bis zum 04.02.2019 an.

Die Veranstaltungsteilnahme kann im Rahmen der Hochschuldidaktischen Qualifizierung im Umfang von maximal 10% des gesamten Zertifikatsprogrammes angerechnet werden.