

# Entspannung im Hochschulalltag

Entspannung Lernen. Stresshormone senken.

## Workshop

### Beschreibung

Eine hohe Arbeitslast und Stress bestimmen häufig den Alltag. Eine gute Regeneration kommt bei vielen zu kurz. Dies zeigt die Analyse von klinisch valider Stresshormon- und Neurotransmitterauswertung. Neueste wissenschaftliche Daten, Reflexion sowie praktische Übungen helfen Ihnen im (Hochschul-) Alltag leicht umsetzbare Strategien zur Erholung umzusetzen, um Ihren Stresshormonspiegel positiv zu beeinflussen. Genießen Sie dadurch auch eine verbesserte Schlafqualität und einfaches Abschalten am Abend. Wir werden aktiv im Workshop entspannen. Daher gerne in bequemer / sportiver Kleidung und mit Handtuch/Decke und Fitnessmatte kommen, um bequem zu liegen.

### Ziele

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Workshops können:

- ihre Erfahrungen in einem kurzen Austausch kundtun
- ihr Arbeitsverhalten den unterschiedlichen Teilen des vegetativen Nervensystem zuordnen (+ Übung)
- Erfahrungen mit unterschiedlichen Tiefenentspannungstechniken sammeln (PMR, Micropausen, Schlaf)
- die Auswirkung der Stresshormone auf den Gesundheitszustand erklären
- individuelle Strategien für den Aufbau von mehr Entspannung und Erholung entwickeln

### Organisatorisches

Termin/e: am Donnerstag, 16. Mai 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 30.04.2019 an.

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