

Entspannungs-Scout

Schulung von Multiplikator*innen für mehr
Regeneration am Arbeitsplatz

Ihre Beschäftigten werden zu Expert*innen:
Gesundheit durch Entspannung

Die angehenden Entspannungs-Scouts werden zu Expert*innen für das Thema Entspannung und Regeneration ausgebildet. Die Scouts thematisieren organisatorische Rahmenbedingungen und üben gemeinsam Muster-Entspannungspausen ein. Darüber hinaus werden wesentliche didaktisch-methodische Aspekte der Wissensvermittlung vorgestellt. Nach der Schulung sind die Scouts in der Lage, eigenständig ca. 15-30-minütige, effektive Entspannungspausen im Betrieb anzubieten. Regeneration und Entspannung werden so dauerhaft im Unternehmen etabliert, das Miteinander in der Belegschaft wird gefördert.



Entspannungs-Scout



Zielgruppe

Beschäftigte



Dauer und Form

4 x 2 h

3 Telefontermine

4-6 Monate nach Schulungsende:

Refresherkurs: 2h

8-10 Pers.



Besondere Anforderungen

Seminarraum, Flipchart,
Beamer, Metaplanwand, Platz
für Entspannungseinheiten

Inhalte

- Qualifizierung eigener Beschäftigter zum Thema Gesundheit durch Entspannung
- Vermittlung von Fachwissen zu den Themen Regeneration und Entspannung sowie zu didaktisch-methodischem Vorgehen bei der Anleitung von Gruppen

Vorgehensweise

Ihre Beschäftigten werden in 4 x 2 Stunden, möglichst im monatlichen Abstand, während der Arbeitszeit zu Entspannungs-Scouts ausgebildet: Telefontermine und ein Refresherkurs sorgen für Nachhaltigkeit der Schulungsinhalte. Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten alle Scouts ein umfangreiches Teilnehmemanual und eine Teilnahmebescheinigung.

Ziele

- Expert*innen für das Thema Gesundheit durch Entspannung im eigenen Unternehmen
- Planung und Durchführung von regelmäßigen Entspannungspausen durch die Entspannungs-Scouts
- Reduktion der Stressausprägung und Förderung einer angenehmen und konzentrierten Arbeitsatmosphäre

