

Entspannungs-Scouts

Schulung von Multiplikatoren für mehr
Regeneration am Arbeitsplatz



Ihre Beschäftigten werden zu Experten: Gesundheit durch Entspannung

Die angehenden Entspannungs-Scouts werden zu Experten 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-Scouts



Zielgruppe

8-10 interessierte Beschäftigte
aus Ihrem Unternehmen



Dauer und Form

4 x 2 h
3 Telefontermine
4-6 Monate nach Schulungsende:
Refresherkurs (2 h)



Besondere Anforderungen

Seminarraum mit Flipchart,
Beamer und Meta-Plan-Wänden
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 erhal-
ten alle Scouts ein umfangreiches Teilnehmermanual
und eine Teilnahmebescheinigung.

Ziele

Experten 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

