

30 Minuten-Training Entspannungstechniken

<p>Themenüberblick</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hinweise zum Trainingsprinzip ▪ Die Bausteine im Überblick ▪ Die Rolle eines „30-Minuten-Trainers“ ▪ Folie 30-Minuten-Training ▪ Folien Bausteine ▪ Zur Autorin
<p>Entspannungstechniken</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trainerleitfaden ▪ Dramaturgie ▪ Präsentation Entspannungstechniken ▪ Übung ▪ Teilnehmerunterlagen ▪ Übersicht Arbeitsmaterialien: ▪ Formblatt Stress-Fragebogen ▪ Formblatt Rückentrainingsplan ▪ Formblatt Entspannungsübung ▪ Formblatt Anwendung am Arbeitsplatz