

Impulsvortrag | Kurze Pause – lange Wirkung



Pausen sind wichtig! Und eine Wissenschaft für sich. Wie lang ist die optimale Pause und wie ist sie gestaltet? Inhaltlich, örtlich, atmosphärisch? Sportler wissen, dass für die beste Vorbereitung das systematische Zusammenspiel von Belastung und Erholung eine entscheidende Rolle spielt. Gleiches gilt für den Kopfarbeiter. Unser Gehirn ist ein Sprinter und kein Marathonläufer. Es benötigt regelmäßig kurze Pausen, dann arbeitet es leichter und effizienter und spart gleichzeitig Energie.

Pausen haben in der modernen Arbeitswelt ein schlechtes Image. Durchpowern, auf Pausen zu verzichten gilt als unumgänglich, wenn man es zu etwas bringen will. Ein verhängnisvoller Irrglaube, der Arbeit nicht nur anstrengend macht, fehleranfällig und ermüdend, sondern auch dazu führt, dass wir mit mehr Aufwand weniger schaffen und gleichzeitig unsere Gesundheit gefährden. Der Philosoph Ovid schrieb: „Wer keine Pause kennt, ist nicht dauerhaft.“

Ziele

In diesem Impulsvortrag erhalten Sie erste Ideen über die Zusammenhänge zwischen Pausen und Ihrem individuellen Wohlbefinden und Ihrer Leistungsfähigkeit. Dazu gehören gesunde Ernährung in Kombination mit Mini Workouts fürs Büro und zu Hause.

Inhalte

Ihre optimale Pause
Entspannung und Mini-Workouts für den Arbeitsplatz
Die neue Ess-Klasse – kluge Lebensmittelauswahl für Zellen und Gehirn.

Durchführung

Zielgruppe
alle Beschäftigten
Dauer
60 Minuten
Ort
inhouse, für Gruppen und Teams, bei Gesundheits- oder Aktionstagen, als Kick-off für ...

Sprechen Sie uns gerne an: 040 / 8668 422-0 oder team@bigut.de