



„MACH MAL PAUSE“

Die Wichtigkeit von Pausen und Erholungsphasen wird häufig unterschätzt. Wie oft haben Sie schon gehört oder selbst gesagt: „Ich kann mir heute keine Pause leisten“? Dabei sind Pausen im Arbeitsalltag absolut notwendig, um sich zu erholen und neue Energie zu tanken. Tatsächlich ist seit Jahrzehnten wissenschaftlich erwiesen, dass Konzentrations- und Leistungsfähigkeit ohne Pausen deutlich abnehmen. Aber wie muss die Pause aussehen, um wirklich erholsam zu sein?

ZIEL

Ziel dieses Kurzworkshops ist es, Übungen aus den Bereichen Entspannung und Bewegung vorzustellen und gemeinsam durchzuführen, die Sie leicht in Ihre Arbeitspausen integrieren können. Darüber hinaus werden wir auch andere Möglichkeiten (z. B. Sport, Essen, Powernap) für eine bewusste und entspannte Pause besprechen.

INHALT

- ▶ Typische Anzeichen, dass Sie eine Pause brauchen
- ▶ Tipps für die Gestaltung von Pausen
- ▶ Übungen zur Dehnung, Lockerung und Entspannung
- ▶ Kurzschlaf/Powernap

IHR NUTZEN

- ▶ Erlernen von Strategien zur effektiven Gestaltung von Pausen
- ▶ Steigerung der Leistungsfähigkeit
- ▶ Vermeidung von Fehlern, die auf Erschöpfung zurückzuführen sind

ZIELGRUPPE

- Mitarbeiter
- Führungskräfte

DAUER

Kurzworkshop: 1 Stunde

REFERENTIN

Dr. Sarah Engler

Diplom-Psychologin, Systemische Beraterin und Coach im Arbeitsmedizinischen Zentrum, Infraseriv Höchst

KONTAKT

Dipl.-Psych. Dr. Sarah Engler
Tel. +49 69 305-4500
E-Mail: sarah.engler@infraseriv.com

www.infraseriv.com/gesundheit



DR. SARAH ENGLER ist Diplom-Psychologin sowie Systemische Beraterin und Coach. Sie ist im Arbeitsmedizinischen Zentrum der Infraserv GmbH & Co. Höchst KG beschäftigt. Ihre Arbeitsschwerpunkte sind die Gefährdungsbeurteilung psychische Belastungen, die Moderation von Workshops und Schulungen rund um den Themenbereich Arbeit und Gesundheit sowie die individuelle Beratung von Mitarbeitern und Führungskräften. Als Dozentin und Referentin war sie an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz, der Universitätsmedizin Mainz, der Landesärztekammer Hessen sowie auf Fachtagungen (z.B. DGAUM, DGPS) tätig.



MIRIAM REFFET-SIERSDORFER ist als Diplom-Psychologin im Arbeitsmedizinischen Zentrum der Infraserv GmbH & Co. Höchst KG tätig. Derzeitige Schwerpunkte sind die Durchführung psychischer Gefährdungsbeurteilungen, Fachschulungen zur psychologischen Prävention und individuelle Beratungs- und Coachingtätigkeiten. Ihr klinischer Schwerpunkt liegt in der Neuropsychologie. Sie verfügt über langjährige Erfahrung als Personalentwicklerin und Trainerin in internationalen Unternehmen sowie Lehrerfahrung als Hochschuldozentin und Dozentin der Landesärztlichen Fortbildungsakademie.

KONTAKT:

Dipl.-Psych. Dr. Sarah Engler
Tel.: +49 69 305-4500
sarah.engler@infraserv.com

Dipl.-Psych. Miriam Reffet-Siersdorfer
Tel. +49 69 305-27025
miriam.reffet-siersdorfer@infraserv.com

Vertrieb
Site Services Deutschland
Tel.: +49 69 305-7777
vertrieb@infraserv.com

Infraserv GmbH & Co. Höchst KG
Industriepark Höchst
65926 Frankfurt am Main
www.infraserv.com