

Steckbrief: Stressbewältigung

Behörde	Leibniz Universität Hannover
Kontaktdaten	E-Mail: katja.germann@zuv.uni-hannover.de Tel.: 0511/762-5289
Was macht Ihre Behörde zum Thema Stressbewältigung?	
Fortbildungen, Entspannungstrainings, Raum der Stille, individuelle Beratung, Teamworkshops	
Welche Aktivitäten, Maßnahmen hat Ihre Behörde umgesetzt?	
Weiterbildungsprogramm: Themen wie: Stressbewältigung, Resilienz, Salutogenese, Achtsamkeit, Reihe über unterschiedliche Entspannungstechniken, Nordic Walking für Einsteiger, Rückenstärkung (allgemein und speziell für Reinigungskräfte), Umgang mit Konflikten, etc. Hochschulsport: Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Qigong, Tai Chi, Yoga, Rückenschule, Massageworkshops individuelle Beratung bei der Suchtbeauftragten, Gesundheitsmanagement und psychologisch-therapeutischen Beratungsstelle	
Welche davon haben sich als Routinen etabliert?	
Siehe oben	