

Mach mal Pause!

Pausieren soll gelernt sein (Pausenkultur)



**„Ob man die Arbeit lachend oder weinend verbringt,
es ist dieselbe Arbeit!“**

Dass Pausen wichtiger Bestandteil der Leistungsfähigkeit sind, wissen wir alle. Was vermutlich einigen neu ist, dass körperliche Schmerzen aus neurobiologischer Sicht ebenso wie psychische Schmerzen dasselbe Schmerzbewertungszentrum im Gehirn anregen und die soziale Zugehörigkeit in Frage stellen. Viele Schmerzen, allen voran Rückenschmerzen werden häufig psychosomatisch ausgelöst. Zu einem gesunden Betriebsklima gehören zweifelsohne gesunde Mitarbeiter. Vitalpausen in den Arbeitsalltag zu integrieren, ist daher ein wesentlicher Baustein einer Unternehmenskultur, die auf Wertschätzung und Selbstverantwortung aufbaut.

Inhalte

- Leistungsfähigkeit mit einem Ja zur aktiven Pause
- Konzentration durch Entspannung
- Aktive Vitalpausen kurz und effizient – für Nacken, Schultern, Wirbelsäule
- Das Rückgrat
- Schmerzen aus neurobiologischer Sicht
- Sprache und Emotion
- Prävention ist besser als Jammern
- Augenfit

Dauer: 1 Tag