



Ein Projekt der  
Bundesarbeitsgemeinschaft  
ambulante berufliche  
Rehabilitation e. V.

Gefördert durch:  
 Bundesministerium  
für Arbeit und Soziales  
aus Mitteln des Ausgleichsfonds



Bildungswerk  
der Thüringer Wirtschaft e.V.

## Unternehmens-Netzwerk INKLUSION

### Workshop – Regeneration und Stressmanagement – schnell wieder Kraft tanken im beruflichen Alltag am 10.10.2018 in Eisenach

Überstunden, Zeitdruck, Konflikte am Arbeitsplatz führen bei manchen Mitarbeitern langfristig zu Muskelverspannungen, Kopfschmerzen und mitunter zur Erschöpfung. Um dies vorzubeugen sind Entspannungsverfahren zur schnellen Regeneration sehr wichtig. Der Dozent stellt Ihnen Methoden und Techniken vor, die von den Mitarbeitern einfach in den Alltag umgesetzt werden können. Dank vieler Beispiele soll dieser Workshop zur nachhaltigen Umsetzung beitragen.

<b>Zeitlicher Ablauf /</b>	<b>Inhalte / Moderation / Referenten</b>
<b>12:00 – 12:15</b>	<b>Eröffnung / Vorstellung Projekt</b>  Frau Sarina Funk, Inklusionsberaterin Unternehmens-Netzwerk INKLUSION, Bildungswerk der Thüringer Wirtschaft e. V., Außenstelle Eisenach
<b>12:15 – 15:45</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Ursache von Erschöpfung</li><li>➤ Besprechung aktueller Problematik</li><li>➤ Regenerationsmöglichkeiten</li><li>➤ Diskussionsrunde</li></ul> Referent: Herr Dr. Jens Barthel (Dipl.-Sportlehrer, Dipl.-Gesundheitspädagoge) <b>Pause ca. 13.15 – 13.30 Uhr</b>
<b>15:45 – 16:00</b>	<b>Abschlussgesprächsrunde</b>

Für Pausengetränke und einen kleinen Snack zwischendurch wird gesorgt.

Zur Anmeldung nutzen Sie bitte das beigefügte Formular und senden eine Mail an o.g. Adresse

**Veranstaltungsort:**  
Bildungswerk der Thüringer Wirtschaft e. V.  
Clemensstraße 8  
99817 Eisenach  
Seminarraum

**Ihre Ansprechpartnerin:**  
Frau Sarina Funk  
☎ 03691 6136-22  
funk@bwtw.de

Die Veranstaltung wird im Rahmen des Projektes „Unternehmens-Netzwerk INKLUSION“ durchgeführt und ist für Thüringer Unternehmen kostenfrei.

**Rückmeldung Unternehmens-Netzwerk INKLUSION  
Anmeldung WS RSA 10.10.2018 in Eisenach**

Bildungswerk der Thüringer Wirtschaft e.V.  
Außenstelle Eisenach  
Clemensstraße 8  
99817 Eisenach

**Fax bitte zurück an:**  
**Frau Sarina Funk**  
**Fax: 03691 6136-16**

**Ich/Wir nehme/n gern teil.**

Firma: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Namen der Teilnehmer/innen:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

E-Mail für Anmeldebestätigung:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Ich kann leider nicht teilnehmen, habe aber Interesse mehr über das Projekt zu erfahren. Bitte nehmen Sie Kontakt zu mir auf.**

Firma: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ansprechpartner/in:  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Firmenstempel / Unterschrift