



Schweizerischer Bankpersonalverband  
Association suisse des employés de banque  
Associazione svizzera degli impiegati di banca

## Workshop – Mit Mikropausen entspannter durch den Arbeitsalltag

Exklusiv für SBPV-Mitglieder führen wir im September 2010 einen Mikropausen-Workshop durch.

### Um was geht es?

Um gesund und leistungsfähig zu bleiben, braucht es eine gute Balance zwischen Aktivität und Ruhe. Und zwar bereits während der Arbeit. Acht bis zehn Stunden Hektik und dann die Seele baumeln lassen, das gelingt den wenigsten. Studien belegen, dass sich unser Organismus durch Mikropausen besser regenerieren kann. Mikropausen erhöhen die Konzentration, verringern die Fehlerhäufigkeit und die Gefahr von muskulären Erkrankungen bei intensiver Computerarbeit. Wer sich während der Arbeit immer wieder kurze Pausen von einigen Sekunden bis zwei, drei Minuten gönnt, ist leistungsfähiger, innovativer und ausgeglichener. Lernen Sie verschiedene Arten von Kurzpausen kennen, die Sie ohne technische Hilfsmittel am Arbeitsplatz machen können.

### Aus dem Inhalt

Wie wir mit Pausen umgehen  
Was sind Mikropausen?  
Welches sind ihre Wirkungen?  
Bewegung und Entspannung im Wechselspiel  
Welche Techniken stehen zur Verfügung?  
Praktische Anwendung im Selbstversuch

<b>Teilnehmer</b>	min 8, max 15
<b>Datum</b>	11. September 2010
<b>Zeit</b>	8.30 bis 11.30 Uhr
<b>Ort</b>	Zürich oder Bern
<b>Kursleitung</b>	Claude Weill, lic. phil. I, Erwachsenenbildner und Coach in Zürich Zypressenstr. 76, 8004 Zürich, T. 044 242 37 23 <a href="http://www.weillbalance.ch">www.weillbalance.ch</a>
<b>Kosten</b>	CHF 140.00
<b>Anmeldung</b>	<a href="mailto:info@weillbalance.ch">info@weillbalance.ch</a> bis 31. August 2010
<b>Voraussetzungen</b>	Bereitschaft sich auf einfache Körper- und Atemübungen einzulassen. Kleidung normal.

Freundliche Grüsse  
Schweizerischer Bankpersonalverband