



GESUND IM BERUFSALLTAG

Die meiste Zeit der Woche verbringen wir in der Regel auf der Arbeit. Die dort vorherrschenden Bedingungen haben einen enormen Einfluss auf unsere seelische und körperliche Gesundheit. Die beständig hohen Leistungserwartungen, der Konkurrenzdruck sowie eine Verdichtung der Arbeitsaufgaben führen zu Stress, der langfristig zu gesundheitlichen Schäden führen kann. Somit ist es wichtig, ein Gleichgewicht zwischen langfristiger Leistungsfähigkeit und Gesundheit zu finden.

SEMINARZIELE

In diesem Seminar erhalten Sie Tipps, wie Sie Ihren Berufsalltag gesünder gestalten können. Bearbeiten Sie dysfunktionale Strategien und werfen Sie blockierende Glaubenssätze über Bord. Außerdem erhalten Sie alltagstaugliche Checklisten zur Umsetzungskontrolle.

INHALT

Verhaltensmuster, Glaubenssätze und Gewohnheiten

- Persönliche Antreiber erkennen und analysieren
- Reflektion von Selbstbild und Wirklichkeit
- Blockierende Glaubenssätze identifizieren und modifizieren
- Dysfunktionaler Strategien reflektieren

Bewegung und Entspannung

- Grundlagen der Gesundheit
- Bewegung
- Entspannungstechniken

Ernährung

- Zusammenhänge zwischen Ernährung und Konzentration
- Moderne Ernährung und ihre Folgen

Strategien im Alltag

- Checklisten zur Umsetzungskontrolle
- Bewegungs- und Entspannungsübungen für Zwischendurch



VORKENNTNISSE

Es sind keinerlei besonderen Vorkenntnisse nötig.

ZIELGRUPPE

Fach- und Führungskräfte, die langfristig gesund den Berufsalltag gestalten möchten.

METHODEN

Im Seminar kommt eine abwechslungsreiche, praxisnahe Methodenmischung aus Kurzvorträgen, Einzel- und Gruppenarbeit, Diskussionen, Fall- und Praxisbeispielen sowie Erfahrungsaustausch zum Einsatz.

Seite 2

DAUER

8:00 Uhr bis 16:30 Uhr (inkl. Mittagspause)

TERMINE

04.04.2019

PREIS

120,00 € (zzgl. 19% USt.)