

Gesund und leistungsfähig im Job

Impulse und Strategien für eine erfolgreiche Work-Life-Balance

 Präsenztraining

Dauer : 2 Tage (14 Stunden)

Nr. : 7559

Preis : 1.350,00 € netto

1.606,50 € inkl. 19 % MwSt.

Inhouse-Paket : Auf Anfrage

Die Medien berichten fast täglich von krankmachenden Aspekten der Arbeit. Von zunehmender Arbeitsverdichtung, wachsenden Anforderungen und belastenden Arbeitsbedingungen ist die Rede. Leistungsabfall und Burnout sind mögliche Folgen.

Nicht nur die Unternehmen, sondern die Menschen selbst, stecken ihre Ziele und Erwartungen immer höher und treiben somit das Hamsterrad ständig weiter an. Das Tempo und die Belastungen nehmen zu und schaffen vielfach Probleme. Wer nicht mitkommt, der bleibt auf der Strecke, wird krank, verliert Motivation, Flexibilität und Leistungskraft.

Treten Sie einmal bewusst auf die Bremse und halten Sie inne. Dieses Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre persönliche Lebens- und Arbeitsweise zu überdenken und ggf. Optimierungen vorzunehmen. Aus einem breit gefächerten Programm schöpfen Sie neue Ideen, Kraft und Ansporn für Ihre Aufgaben.

Wer sollte teilnehmen:

Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte aus allen Unternehmensbereichen

Voraussetzungen

Es werden keine besonderen Kenntnisse vorausgesetzt.

Trainingsprogramm

Gesundheit:

Sensibilisierung für den Wert und die Erhaltung der eigenen Gesundheit - Ideen und praktische Übungen zur Gesunderhaltung und Prävention - Empfehlungen und Anregungen zur gesunden Ernährung - Persönliches Stressmanagement - Ballast abwerfen, Gewicht reduzieren, Bewegung fördern - Elemente aus Entspannung, Yoga und Meditation - Sie erhalten Raum für Selbsterkenntnis, Entspannung, Bewegung und Regeneration

Mentaltraining:

Die Kraft der Gedanken, Achtsamkeitstraining, Gedankenhygiene - So nutzen Sie mentale Energiequellen im Alltag - Auf der Suche nach dem Glücksfaktor - Ruhe und Gelassenheit als Energiequelle neu entdecken - Aus der eigenen Mitte agieren lernen

Standortbestimmung und Vision:

Wir stellen uns folgende Fragen: Wo stehe ich gerade in meinem Leben? Welches sind meine Ressourcen und Potenziale, und wo will ich damit hin? - Die eigenen Ziele und Visionen klar im Blick

Arbeitsplatz - Arbeitsverhalten:

Positiv und leistungsfördernd mit sich selbst und anderen kommunizieren - Gesundheitsrisiken am Arbeitsplatz reduzieren - Übungen zur Lösung von Blockaden und Verspannungen bei der täglichen Arbeit - Keine Chance für Burnout, Mobbing und "Co." - Die eigene Work-Life-Balance finden

Schulungsmethode

Präsentationen, Einzel- und Gruppenarbeit, Videoeinspielungen, Entspannung, Mentaltraining, Elemente aus Sport und Yoga, Achtsamkeitstraining und Meditation.

Termine und Orte

Hamburg

13. Jan bis 14. Jan

Stuttgart

07. Jul bis 08. Jul

Online Anmeldung:

Kundenservice | Tel. 0711 62010 100 | Fax: 0711 62010 267 | seminaranmeldung@integrata-cegos.de

<https://www.integrata-cegos.de/7559>

Generated on 28/10/2021