

## Gesund in den Urlaub

### Die eigenen Ressourcen rechtzeitig stärken (2 Tage)

Möchten Sie Ihren nächsten Urlaub einmal wirklich entspannen – ohne totale Erschöpfung oder Grippe? Was kann man tun? Wie kann man sich um sich selbst sorgen, so dass die eigenen Batterien nicht leerlaufen?

Gesundheit ist unser höchstes Gut – das wissen viele. Dennoch kommen viele Arbeitnehmer krank zur Arbeit oder gehen in den Urlaub, wo sie dann erschöpft das Bett hüten. Davon hat jedoch niemand etwas – der einzelne Arbeitnehmer ebenso wenig wie der Arbeitgeber. Einer der Gründe ist, dass diese Mitarbeiter früher oder später wegbrechen. Wir alle verfügen jedoch über vielfältige Ressourcen, die es zu aktivieren und zu stärken gilt.



#### Ziele und Inhalte des Seminars:

In diesem Seminar lernen die Teilnehmer Tools kennen, um gesund zu bleiben – bei der Arbeit und im Urlaub. Das Seminar ermöglicht eine Analyse des IST-Zustands eines jeden Einzelnen, vermittelt „Input“ und gibt viele Möglichkeiten zum Ausprobieren und Erleben von neuen Strategien. Die Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung werden mit vielen praktischen Übungen (z. B. Entspannungs- und Bewegungsübungen, Zubereiten gesunder Snacks) und dem passenden theoretischen „Input“ kombiniert. Außerdem lernen die Teilnehmer Strategien, wie sie ihre Ziele erfolgreich umsetzen können. Die Gesundheitsthemen, die jeder Einzelne mitbringt, werden aufgegriffen und in das Seminar integriert.

Tag 1	Tag 2
<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Reflexion des eigenen Ges.verhaltens</li><li>▶ Bewegung</li><li>▶ Ernährung</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Ernährung II</li><li>▶ Entspannung / Achtsamkeit</li><li>▶ Motivation / Ziele umsetzen</li></ul>

#### Zielgruppe

Auszubildende, Mitarbeiter, Fach- und Führungskräfte aller Branchen und Hierarchieebenen

#### Wann? Wo? Wie viele ... ?

Kleine Gruppen von max. 12 Teilnehmern garantieren intensive, individuelle Lernerfahrungen. Die Seminare finden nach Absprache entweder in unseren Räumlichkeiten in Hamburg oder bei Ihnen vor Ort statt.

Bei Fragen kommen Sie gerne auf uns zu. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit Ihnen.