

Gesund in den Urlaub – die eigenen Ressourcen rechtzeitig stärken

(2 Tage)

Gesundheit ist unser höchstes Gut – das wissen viele. Dennoch kommen viele Arbeitnehmer krank zur Arbeit oder gehen in den Urlaub und werden dort krank, da die Belastung von ihnen abfällt und sie nicht funktionieren müssen. 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

Reflexion des eigenen Gesundheitsverhaltens
Entspannung / Achtsamkeit
Ernährung I

Tag 2

Ernährung II
Bewegung
Motivation / Ziele umsetzen

Zielgruppe

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.

Kontakt

Für weitere Informationen wenden Sie sich gerne an Annika Karstens.
Email: annika@heykes-karstens.de
Telefon: 0160 93 17 59 93