

Gesund im Berufsalltag

Wir verbringen den Großteil unseres Alltags im Büro. Daher ist es wichtig, sich dort Gesund und Fit zu fühlen. In diesem Seminar lernen Sie präventive Ansätze mit konkreten Handlungsmöglichkeiten aus den Bereichen Gesundheit, Entspannung, Ernährung und Bewegung.

Inhalt

- Verhaltensmuster und Gewohnheiten
- Achtsamkeit und bewusste Wahrnehmung
- Verhalten am Arbeitsplatz und in Arbeitspausen
- Bewegung und Entspannung
- Gesunde Haltung
- Entspannungstechniken
- Gesunde und ausgewogene Ernährung im Büro
- Zusammenhänge zwischen Ernährung und Konzentration
- Umsetzung und Integration in den (Berufs-)Alltag

Lernziel

- Gesünderer Arbeitsalltag
- Maßnahmen um mit stressigen Situationen im Arbeitsalltag gelassener umzugehen
- Strategien für einen gesunden Lebensstil durch Ernährung und Bewegung
- Selbstkompetenz für Gesundheit und Lebensqualität

Methodik

- Experten-Input
- Praxisorientierte Übungen
- Fallbeispiele
- Erfahrungsaustausch
- Hilfen zum Transfer in den Alltag

Zielgruppe

- Alle Mitarbeiter, die langfristig gesund ihren Berufsalltag gestalten möchten

Seminardauer

2 Tage

von 09:00 Uhr – 17:00 Uhr

Teilnahmegebühr

1290,00 € zzgl. MwSt.

zzgl. Übernachtungskosten
(1535,10 € inkl. MwSt.)

Die Teilnahmegebühr beinhaltet:

- Tagungskosten
- Arbeitsunterlagen
- Verpflegung

Übernachungskosten

Anreise am Seminartag: 113,00€
inkl. Verpflegung, zzgl. MwSt.

Anreise am Vortag: 226,00€
inkl. Verpflegung, zzgl. MwSt.

Veranstaltungsort

Maritim Hotel Bad Wildungen
Dr.-Marc-Straße 4
34537 Bad Wildungen

Stornobedingungen

Kostenfreie Stornierung bis zu 21
Tage vor Seminarbeginn

Jetzt anmelden!

✉ anmeldung@akademie-wissen.de

☎ 06691 / 779 27 50

📠 06691 / 779 27 59