

Persönliches Gesundheitsmanagement

Erlangen Sie mehr Sensibilität im Umgang mit der eigenen Gesundheit und lernen Sie Gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Inhalt

- Physische und psychische Gesundheitsmodelle
- Persönliche Gesunderhaltung und betriebliche Gesundheitsförderung
- Motivationspsychologie
- Persönliche Verhaltensmuster, Glaubenssätze und Gewohnheiten
- Bewusstsein, Bewegung und Ernährung
- Entspannungsverfahren
- Strategie zur nachhaltigen Veränderung
- Gewohnheiten analysieren und verändern

Lernziel

- Persönliches Präventionskonzept entwickeln
- Langfristig eine Verhaltensänderung zur stabilen Gesundheit aufzubauen
- Stresssensoren vermeiden
- Gesundheit der Mitarbeiter stärken

Methodik

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

Zielgruppe

- Fach- und Führungskräfte
- Personalverantwortliche
- Alle, die Ihre persönliche Gesundheit im Alltag verbessern 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