



## Gesunde Selbstführung

### Erweiterung des Handlungsspielraums

Die eigene Gesundheit positiv zu beeinflussen, ist in der heutigen anspruchsvollen Arbeitswelt sowie im Privatleben eine besonders wichtige Kompetenz geworden. Dieser Workshop zeigt auf, wie Sie Ihre Gesundheit effektiv unterstützen können und welche Einflussfaktoren die Lebensqualität und Leistungsfähigkeit steigern können. Entdecken Sie Ihre Gesundheitsressourcen und lernen Sie diese zu pflegen und zu nutzen!

#### Inhalte

- Fachliche & persönliche Auseinandersetzung mit dem Gesundheitsbegriff
- Kennenlernen des Bio-Psychosozialen Gesundheitsmodells
- Erarbeitung der vier essentiellen Gesundheitsquellen in Freizeit & Arbeit
- Persönliche Standortbestimmung
- Entdeckung der persönlichen Gesundheitsressourcen und Handlungsansätze

#### Nutzen

- Fördert die eigene Reflexion des Gesundheitsverhaltens
- Stärkt das Bewusstsein für die essentiellen Gesundheitsquellen
- Erweitert die eigene gesundheitsförderliche Handlungsfähigkeit


#### Leistungsüberblick:

##### Seminar gesunde Selbstführung

- Halbtägiger Inhouse-Workshop in Ihrem Unternehmen
- Maximale Teilnehmerzahl: 15

##### Dieses Seminar eignet sich als

- Grundlagenseminar bei Einführung eines BGM's,
- Sensibilisierungsseminar für Führungskräfte
- oder als Basis-Gesundheitsseminar im Rahmen des Weiterbildungskataloges

 Termine & Preise auf Anfrage

Um Gesundheitsaktivitäten des Betriebes zu verstärken, gilt es als eine wichtige Ergänzung bei Mitarbeitern und Führungskräften die allgemeine und spezifische Gesundheitskompetenz zu entwickeln. Mit diesem aufklärenden Basisseminar wird ein praxistaugliches Fundament für die Steigerung der Gesundheitskompetenz gelegt. Durch das erweiterte Verständnis für gesunde Selbstführung werden die Teilnehmer dazu inspiriert, die eigene Gesundheit im Alltag besser im Blick zu behalten.