

[STARTSEITE](#)[> SEMINARANGEBOT](#)[AKTIVITÄTEN](#)[LETTBILD](#)[PARTNER](#)[PRESSE](#)[VORSTAND](#)[AGB](#)[KONTAKT](#)[IMPRESSUM](#)

01.03.2011: ERFOLGREICH OHNE STRESS!

Ziel der Veranstaltung

Das Ziel der Veranstaltung besteht in der Sensibilisierung der Teilnehmer für eine sinnvolle Verknüpfung der Bereiche Stressmanagement, Selbstorganisation und Gesundheit sowohl im persönlichen als auch im betrieblichen Bereich. Außerdem wird ein individueller Handlungsplan aufgezeigt.



Inhalte

Durch körperliche und geistige Gesundheit kann jede/r der Arbeits- und Alltagsverdichtung richtig begegnen und volle Leistungsfähigkeit bei hoher Lebensqualität erreichen.

Inhaltliche Schwerpunkte sind im Einzelnen

- > Entspannt in den Berufsalltag – Business-Yoga
- > Erkennen von Stress-Symptomen
- > „Dein Mitmensch“ = „Dein Kunde“: Wertschätzung, Respekt, Vertrauen und Verantwortung
- > Definition von persönlichen und beruflichen Zielen
- > Lernen, Vorhaben konkret in die Praxis umzusetzen
- > Zusammenwirken von beruflicher und privater Entwicklung

Methoden

Kurzvorträge, Visualisierung, Diskussion, praktische Übungen und Handout

Teilnehmerzahl (Mindest- und Höchstzahl):

10 – 20

Zeit / Dauer (in Stunden/Tagen):

09.00 – 17.00 Uhr

Trainer/in oder Referent/in:

Hans-Dieter Gawrych, Geschäftsführer Bahama Sports GmbH