

Gesundheitsseminare

Das Fundament einer zukunftsorientierten Personalentwicklung



Viele Firmen engagieren sich stark im Bereich der Fortbildung und Weiterentwicklung ihres Personals und leisten damit einen wichtigen Beitrag für eine zukunftsorientierte Firmenausrichtung. Es gibt zudem einen weiteren Entwicklungstrend. Immer mehr Personalverantwortliche sehen einen guten Gesundheitszustand als Voraussetzung für die Entwicklungsfähigkeit der Beschäftigten. Ein/e Mitarbeiter/in mit Rückenschmerzen oder stressbedingten Kopfschmerzen ist deutlich weniger belastbar und kann neue Herausforderungen nur schwer bewältigen. Daher planen wir gemeinsam mit Unternehmen und Institutionen zielgerichtete und themenspezifische Gesundheitsseminare zur Förderung der Mitarbeitergesundheit.

Durchführung

- Empfohlene Gruppengröße von 10 – 12 Personen
- Seminardauer: 1 bis 2 Tage
- Modularer und flexibler Seminaraufbau
- Unter Leitung qualifizierter und erfahrener Trainer/innen

Der Schulungsaufbau wird an die jeweiligen Bedingungen/Bedürfnisse der Unternehmen angepasst. Daher empfehlen wir ein vorbereitendes Beratungsgespräch, um die Inhalte gemeinsam zielführend auszurichten. Durch unsere Methodenvielfalt, einen starken Praxisbezug sowie unseren erlebnisorientierten Ansatz setzen wir nicht nur Impulse, sondern erarbeiten individuell passende Strategien für den Alltag. Darüber hinaus bieten wir im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung nachhaltige Gesundheitsmaßnahmen an, die einen kontinuierlichen Gesundheitsprozess begleiten und unterstützen.

Gesundheitsstrategien & Selbstmanagement

1. Gesundheitsstrategien für die heutige Arbeitswelt
Bevor Körper und Geist schlapp machen

2. Resilienztraining
Die Kraft des Steh-auf-Männchens

3. Veränderungsprozesse im Selbstmanagement
Erfolgreich und ressourcenorientiert nach vorn

4. Kind & Karriere
Strategien für eine schöne und schwierige Lebensphase

5. Kommunikation & Konflikte
Die richtige Sprache finden

Stressmanagement & Regeneration

6. Methoden der Stressbewältigung
Das ressourcenorientierte Kognitionstraining

7. Stressbewältigung durch Achtsamkeitstraining
Die Chance im Augenblick

8. Techniken aktiver und entspannender Regeneration
Gekonnt und bewusst Auftanken

Bewegung & Aktivität

9. Ein starker und beweglicher Rücken
Die Neue Rückenschule

10. Geistig fit durch Koordination
Das neue Bewegungstraining für Körper und Geist

Kontakt

Thomas Reformat
Dipl.-Psychologe, Physiotherapeut, Systemischer Coach
Telefon: +49 177 407 09 35
thomas.reformat@relax-gesundheitsmanagement.de
www.relax-gesundheitsmanagement.de

