

Jüdefeld-Seminare

SEMINARE FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE DER WIRTSCHAFT UND VERWALTUNG

NEUE HORIZONTE!

Seit über 30 Jahren

Mental gesund und körperlich fit bleiben

Seminarziele:

Das Seminar vermittelt zahlreiche Techniken wie die Teilnehmenden mental gesund, körperlich fit und leistungsfähig bleiben können. Sie lernen wie sie mit hohen Belastungen bekömmlich umgehen und durch eine gesunde Ernährung ihre Fitness bewahren können.

Seminarinhalte:

1. Techniken der Selbstfürsorge- innere Haltung und innere Balance
2. Aktivierung der inneren Ressourcen und Selbst-Motivierung
3. Gefühlte Belastung und Bewertung von Stress
 - Reflexion von Praxissituationen
4. Souveräner Umgang mit Rückschlägen und Misserfolgen
 - Reflexion von Praxissituationen
5. Effektive Techniken von A wie „Abschalten nach der Arbeit“ bis Z wie „Zeit und Zufriedenheit trotz hoher Belastung“
6. Gesund und leistungsfähig im (digitalen) Office
 - Training bewährter Techniken
7. Ausbrechen aus Gewohnheiten
 - Training bewährter Techniken
8. Die Grundsätze gesunder Ernährung
 - Unser Programm: Wir entwickeln unser Programm für eine gesunde Ernährung
9. Ihre Wünsche. Themen aus dem Kreis der Teilnehmer*innen
10. Nachhaltigkeit! Mit Hilfe des Trainers Vereinbarung des persönlichen Programms für die Zeit nach dem Seminar
 - Was waren meine wichtigsten Lerninhalte?
 - Was will ich in die Praxis umsetzen?
 - Wo können Schwierigkeiten auftreten? Wie will ich damit umgehen?
 - Benötige ich Unterstützung? Von wem? Bilanz- wann?

*Neues Wissen • Erfolge gezielt planen • Hoher Erlebniswert • Noch erfolgreicher werden
Zahlreiche Übungsmöglichkeiten • Mit Freude lernen • Persönliche Weiterentwicklung
Sofortige Anwendbarkeit • Unmittelbarer Nutzen • Direkter Praxis Bezug*

Jüdefeld-Seminare

SEMINARE FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE DER WIRTSCHAFT UND VERWALTUNG

NEUE HORIZONTE!

Seit über 30 Jahren

2.

Methoden: Kurze Impulsreferate, Einzel-, Klein- und Großgruppen Arbeit, Verhaltensdemonstrationen durch den Trainer, praxisorientierte Beispiele, zahlreiche praktische Übungen.

Zielgruppe: Führungskräfte und Mitarbeiter*innen

Dauer: 2 Tage

Der betriebliche Nutzen dieses Seminars:

- Wir kennen Techniken um mental gesund, körperlich fit und leistungsfähig zu bleiben

Der Trainer steht auch zur Erörterung persönlicher Fragen zur Verfügung.

Gerne entwickeln wir für Ihre speziellen Bedürfnisse ein passgenaues Veranstaltungskonzept. Sprechen Sie mit und!

Dieses Seminar wird auch als Einzelberatung durchgeführt.

*Neues Wissen • Erfolge gezielt planen • Hoher Erlebniswert • Noch erfolgreicher werden
Zahlreiche Übungsmöglichkeiten • Mit Freude lernen • Persönliche Weiterentwicklung
Sofortige Anwendbarkeit • Unmittelbarer Nutzen • Direkter Praxis Bezug*