


## Zielgruppe

Mitarbeitende und Führungskräfte aller Ebenen

## Essenz

Im Berufsalltag sind Sie vielfach gefordert und arbeiten oft an der Grenze der Belastbarkeit. Sie möchten Ihre Gesundheit – und somit Ihre Leistungsfähigkeit – langfristig erhalten. Ziel dieses Seminars ist es, die eigene Gesundheit als aktiv zu gestaltende Ressource zu verstehen und zu stärken. Gesundheit ist ein konstruktiver Prozess der Selbstorganisation und die Summe unterschiedlicher Aktionen und Handlungen. Sie wird beeinflusst von vielen kleinen und großen alltäglichen Entscheidungen. In diesem Seminar schärfen Sie Ihr Bewusstsein, um auf die positiven, gesundheitsschützenden Faktoren aktiv einwirken zu können.

## Methodik

Trainer-Input mit Diskussionen, Einzel-, Partner-, Gruppenübungen, Eigenreflexion, Feedback, Bearbeitung von Beispielen aus dem Umfeld der Teilnehmer.

## Umfang

2 Tage

## Inhalt

### Bestandsaufnahme Gesundheit

- Definition: Was ist Gesundheit und was ist Krankheit?
- Risikofaktoren
- Salutogenese: Die Entstehung von Gesundheit
- Gesunde Vorstellungen entwickeln: Mein persönliches Gesundheitsbild

### Burn-Out-Prävention

- Eigene Muster zur Erschöpfungsfalle erkennen
- Bedürfniskommunikation
- Coping-Strategien

### Aktive Veränderungsarbeit

- Erkennen von belastenden Faktoren und Reaktionen
- Motivation durch attraktive Gesundheitsziele
- Gesunde Ressourcen entdecken und nutzen
- Körperbewusstsein als Quelle des Selbstbewusstseins entdecken
- Arbeitsgestaltung und Kohärenzgefühl: Was hält mich gesund?