

Arbeitssicherheit, Gesundheit | Seminar | Produktnummer: 12200
Direkt zur Veranstaltung unter diesem Link: www.oabund.de/12200
Gedruckt am 19.09.2024 um 04:10 Uhr.

Stark und flexibel in verschiedenen Lebenslagen

Interessierte Mitarbeiter aus allen Bereichen der Verwaltung

Wir leben in einer Zeit, die immer wieder von neuen Herausforderungen geprägt ist. Ob beruflich oder privat, wir müssen uns den verschiedensten Lebenslagen anpassen. Dies kann dazu führen, dass wir mit unseren eigenen Stressoren konfrontiert werden. Um stark und flexibel in unterschiedlichen Lebenssituationen reagieren zu können, müssen wir körperlich und mental stark sein. Aber wie können Sie genau in stürmischen Zeiten diese Stärken hervorbringen? Wie bekommen Sie den Perspektivwechsel „weg von der Krise hin zur Chance“ hin? Wie bringen Sie mehr Gelassenheit in Ihren Alltag?

Der Kernauftrag unserer Expertin – Denise Iwanek - ist es, Menschen in ihren Gesundheitskompetenzen zu unterstützen. Mit einfachen Tipps und Tricks für den Alltag befähigt Sie sie zu mehr Balance.

In diesem Tagesworkshop erleben Sie Impulse für neue Denk- und Handlungsweisen.

Programm

- Sie kennen die Definition von Stress und kennen Ihre Stressoren
- Sie erhalten Techniken zum Umgang und zur Veränderung dieser Stressoren
- Die Bedeutung des Begriffes „Resilienz“
- Wege zu mehr Gelassenheit => Stärkung der Widerstandsfähigkeit (Resilienz)
- Erste Kenntnis aus dem Mentaltraining
- Perspektivwechsel: Chance statt Krise
- Tipps und Tricks für Ihren Alltag

Vortragende

Denise Iwanek ist Präventologin und arbeitet in Unternehmen, um die Gesundheit der Mitarbeitenden zu stärken. Ihr Alleinstellungsmerkmal ist die "Gesundheitstankstelle", mit welcher sie Unternehmen regelmäßig im Alltag begleitet. Als Dozentin und Vorstandsmitglied im Berufsverband der Präventologen e. V. engagiert sich **Denise Iwanek** für den Verband und ist ebenfalls als Ausbilderin für das Training Gesundheit und Lebenskompetenz® Teil des 4-köpfigen Teams in



Deutschland. Sie zeigt nicht nur Gesundheit, sie lebt Gesundheit.

Starttermine und Details

Keine verfügbaren Termine gefunden

Anmeldung

Online-Anmeldung:

Besuchen Sie unsere Webseite unter www.oabund.de/12200, um sich für unser Weiterbildungsangebot anzumelden. Die Anmeldung ist unkompliziert und schnell durchführbar.

Kontakt per E-Mail:

Falls Sie weitere Informationen benötigen oder sich direkt anmelden möchten, schreiben Sie uns bitte eine E-Mail an: info@obladen-akademien.de

Bitte geben Sie dabei den Namen des Teilnehmers, die vollständige Rechnungsadresse inklusive Telefonnummer und E-Mail-Adresse an.

Häufig gestellte Fragen (FAQ):

Antworten auf häufig gestellte Fragen rund um unsere Weiterbildungsangebote finden Sie in unserem FAQ-Bereich unter: www.obladen-akademien.de/faq

Teilnahmebedingungen:

Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen sind online auf unserer Webseite einsehbar: www.obladen-akademien.de/agb

Datenschutzbestimmungen:

Wir legen großen Wert auf den Schutz Ihrer Daten. Unsere vollständigen Datenschutzbestimmungen können Sie unter www.obladen-akademien.de/datenschutzerklaerung nachlesen.