



WORKSHOP "Selbstfürsorge"

Ein hektischer Arbeitsalltag mit Zeitdruck, hohem Stresslevel und fehlenden Informationen stellt nicht nur eine Belastung für den Einzelnen dar, sondern wirkt sich langfristig auch auf das gesamte Unternehmen aus. Selbstfürsorge ist dabei der Schlüssel, um die physische und psychische Gesundheit zu bewahren und die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter nachhaltig zu stärken.

In diesem Workshop erlernen die Teilnehmer praxisnahe Strategien, um Stress effektiv zu bewältigen, persönliche Ressourcen zu stärken und ein gesundes Gleichgewicht zwischen Arbeit und Privatleben zu schaffen. Der Fokus liegt darauf, die Bedeutung von Selbstfürsorge zu erkennen und diese aktiv in den Alltag zu integrieren.

INHALTE & ZIELSETZUNGEN

- Entwicklung von Strategien zur Stressbewältigung und Förderung von Resilienz
- Aufbau von Bewusstsein für die persönliche Selbstfürsorge als Grundlage für langfristige Gesundheit
- Beitrag zur Entwicklung einer gesundheitsfördernden Unternehmenskultur durch gestärkte Mitarbeiter
- Förderung der Zufriedenheit und des Wohlbefindens als Basis für ein gesundes und erfolgreiches Unternehmen



ZEIT/ DAUER

90 Minuten

ANZAHL TEILNEHMER

individuell

RAUM & VORAUSSETZUNGEN

Beamer, Leinwand, Flipchart, Bestuhlung

ZIELGRUPPE

Mitarbeiter, Azubis, Führungskräfte

PREIS

250,00 €

* Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

** Alle Angebote werden nach den jeweils geltenden Corona Hygiene- und Sicherheitsregeln umgesetzt.