

SICH SELBST GESUND FÜHREN

Das eigene Verhalten und Auswirkungen auf die eigene Gesundheit

PROFIL Führungskräfte aller Ebenen

ESSENZ In diesem Training wird der Fokus auf die Auseinandersetzung mit dem eigenen Verhalten und dessen Auswirkungen auf die eigene Gesundheit gelegt. Sie lernen die gesundheitsfördernden Faktoren und die Zusammenhänge zwischen Zufriedenheit und Gesundheit kennen. Sie werden dafür sensibilisiert, die Signale von Über- oder Unterforderung, eigene Stressoren und innere Stressauslöser rechtzeitig bei sich und in der Zusammenarbeit mit anderen wahrzunehmen und diesen entgegen zu steuern. Dazu werden Instrumente und Methoden vorgestellt, die durch Selbstreflexion und in vielen Übungsphasen praktisch erprobt und gefestigt werden.

METHODIK Bei diesem Training wechseln sich erlebnisorientierte Übungen mit Einzelreflexion, Gruppenarbeiten, Inszenierungen und Trainer-Input mit Diskussionen ab

DAUER 2 Tage

TERMINE | ORT Inhouse-Seminar, Termin und Ort nach Absprache

INHALTE **Zusammenhang zwischen Zufriedenheit und Gesundheit**

Säulen der Widerstandskraft
Einheit von Körper und Seele
Der Übergang von Gesundheit zu Krankheit
Glück und Zufriedenheit als Gesundheitsstabilisatoren
Schwächen und ihre Stärken

Der Zusammenhang von Haltung und Verhalten

Stärkenorientierte Zusammenarbeit
Authentische Ausstrahlung von Zuversicht
Lob, Wertschätzung und Anerkennung
Über- und Unterforderung

Werkzeuge zur Gesundheitsförderung

Achtsamkeit
Kenntnis von Stressoren
Umgang mit Stress
Sich selbst regulieren
Das Miteinander gesund gestalten

www.trilogie.de | info@trilogie.de

