



Fels in der Brandung - Ein Seminar zur Stärkung der Resilienz

Mental und körperlich fit für den Beruf

In unserer heutigen Arbeitswelt ist ein überschaubarer Job eher die Ausnahme als die Regel. Sie ist zunehmend davon geprägt, dass sie unbeständiger wird und sich schneller ändert. In der Folge haben immer mehr Menschen zwar Freude an ihrem Beruf, fühlen sich dabei aber gleichzeitig häufiger gestresst und überlastet. Chronischer Stress führt auf Dauer zu einer höheren Fehlerquote, geringerer Effektivität und schließlich auch zu gesundheitlichen Schäden.

Damit es gar nicht erst soweit kommt, arbeiten wir in diesem Seminar gemeinsam mit Ihnen gezielt an einer Verbesserung Ihrer Resilienz, also Ihrer Widerstandsfähigkeit gegenüber belastenden Situationen, und damit an Ihrer beruflichen Leistungsfähigkeit. So machen wir Sie fit für die Anforderungen und Belastungen, denen Sie an Ihrem Arbeitsplatz ausgesetzt sind.

In unserem Seminar arbeiten wir nicht nach einem vorgegebenen Strickmuster, sondern erfassen zunächst detailliert Ihre individuellen Arbeits- und Lebensumstände, um Ansatzpunkte zu definieren für eine spürbare und dauerhafte Verbesserung Ihrer Situation.

Zielgruppe:

- Führungskräfte
- Projektleiter
- Mitarbeiter, die besonderen Belastungen ausgesetzt sind
- Mitarbeiter schwieriger oder komplexer Teams

Termin:

18.-19. November 2016
follow up am 07.04.2017
Vorabgespräch mit Gesundheitsdiagnose nach ind. Vereinbarung ca. 2 Wochen vor Seminarbeginn)

Seminargöße

max. 8 Teilnehmer/innen

Invest:

3.379,- Euro

Seminar-Ort:

toMotion GmbH
Bregenzer Str. 35
88131 Lindau

Anmeldeschluss:

02.11.2016

weitere Infos:

siehe Seite 2

Anmeldung bitte an:

a.potratz@tomotion-gmbh.de oder unter 0160 94846129
toMotion GmbH | Bregenzer Str. 35 | 88131 Lindau
www.tomotion-gmbh.de



Fels in der Brandung

Ziele:

- Am Ende des Seminars haben Sie Ihre Stressauslöser und -muster erkannt und alternative Handlungsmuster kennen gelernt.
- Darüber hinaus haben Sie mit uns Übungen entwickelt, die Sie langfristig und dauerhaft zu mehr Gesundheit, Resilienz und größerem Wohlbefinden führen.
- Schließlich haben Sie mit uns individuelle Ansatzpunkte für einen gesunden Umgang mit Stress erarbeitet und damit einen wesentlichen Grundstein gelegt, um Ihre innere Widerstandskraft und Belastungsfähigkeit (Resilienz) zu erhöhen.

Inhalte:

- fundierte, medizinische Diagnose Ihrer Gesundheit
- Erfassung und Analyse zur beruflichen Situation und den täglichen Belastungen, denen Sie bei der Arbeit ausgesetzt sind
- Erarbeitung einer individuellen Strategie für eine aktive Gesundheitsvorsorge mit Aspekten aus den Bereichen Ernährungsberatung, Stressmanagement, körperliche Fitness, mentales Training, Burnout-Prävention und -Behandlung
- Transferbegleitung zwischen den ersten beiden Seminartagen und dem follow up zu Sicherung der Nachhaltigkeit
- 1 Tag follow up mit ärztlichem Check up nach ca. 5 Monaten

Methoden:

- Herzratenvariabilität
- Body Impedanz Analyse
- Fachvorträge
- Übungen
- Einzel- und Gruppenarbeiten

Anmeldung bitte an:

a.potratz@tomotion-gmbh.de oder unter 0160 94846129
toMotion GmbH | Bregenzer Str. 35 | 88131 Lindau
www.tomotion-gmbh.de