

Seminar

„Gesund arbeiten - mein Leben in Balance“.

Seminar unter der Fragestellung:

„Was hält mich gesund - was macht mich krank?“

265,00 € netto/ pro Person (3tägiges Gruppenseminar)

Inhalte des Seminars:

- Definition ‚Gesundheit / Krankheit‘
- „Wie manage ich meine Gesundheit?“
- Säulen der Arbeitsfähigkeit (nach J. Ilmarinen)
- das salutogenetische Modell der Gesundheit (nach A. Antonovsky)
- Work-Life-Balance (nach N. Peseschkian)

Ziel des Seminars:

Anspannen / Entspannen - mein eigenes Leben in Balance ...

Das Seminar kann ab einer Teilnehmerinnen-Zahl acht Personen durchgeführt werden.

Alle Teilnehmer/innen erhalten ein **Teilnahme-Zertifikat**.

Termine nach Vereinbarung

