



*Körperliche und
geistige Gesundheit
fördern zum Erhalt
der beruflichen und
persönlichen
Leistungsfähigkeit*



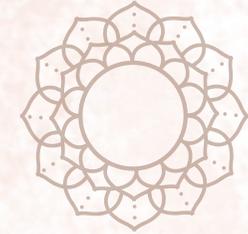
Das Lernzentrum für Qualifizierung,
Bildung und Beratung GmbH

Schmidtstraße 51

60326 Frankfurt

069-2474794-60

info@lqb2-das-lernzentrum.de



**GESUND ARBEITEN
GESUND IM ALLTAG**





Zugelassen nach HBUG - hessischem BildungsurlaubsG.



Termine:

11.03.2024 - 15.03.2024

14.10.2024 - 18.10.2024

Seminarinhalte

1. Definition
,Gesundheit / Krankheit‘
2. „Wie manage ich bisher
meine Gesundheit?“
3. das salutogenetische Modell
der Gesundheit
4. Ziele betrieblicher Gesundheits-
förderung
5. Säulen der Arbeitsfähigkeit
6. Bewegung und Entspannung
7. Work-Life-Balance



*Dein Invest für mehr
Gesundheit und
Lebensfreude ...*

1.200,00 € incl. Verpflegung

METHODIK:

*Logotherapeutische
Begleitung
(nach Viktor E. Frankl)*

*NLP
(nach R. Bandler u. J. Grinder)*

*Positive
Psychotherapie
(nach Dr. N. Peseschkian)*

*Bewegung und
Geführte Trancen*

