Volkswagen
Bildungsinstitut

Wissen. Perspektiven. Erfolg.

Gesundheitsmanagement für Führungskräfte intensiv

nach Vereinbarung
Dauer: 1 Tag
Ort: Seminarhotel
pro Teilnehmer
zzgl. ges. MwSt.

Zielgruppe

Vorgesetzte bzw. alle Interessenten, die das Phänomen "Stress" im Allgemeinen verstehen wollen, um Warnsignale bei sich und ihren Mitarbeitern zu erkennen und erste Hinweise für Gegenmaßnahmen - auch zur Burnout-Prophylaxe - zu erfahren.

Ziele

Sensibilisierung zum besseren Verständnis von "Stress", der vielfältigen negativen Auswirkungen, wirkungsvollen Gegenmaßnahmen und Möglichkeiten der Präventation.

Inhalt

- Erkennen und definieren von persönlichen/beruflichen Zielen
- Was ist (negativer) Stress?
- Welcher (Verhaltens-)typ ist gefährdet?/Welcher Stresstyp bin ich? (Selbsttest)
- Welche Stressoren/Warnsignale sollte ich bei mir / bei meinen Mitarbeitern erkennen?
- Was beinhaltet die Abwärts- und Aufwärtsspirale des Burnouts?
- Welche Möglichkeiten zur Stressprävention gibt es?
- Wie kann ich meine Leistungsfähigkeit und Lebensqualität grundlegend und nachhaltig verbessern?

  Die 4 Säulen der Gesundheit praktisch erleben: Ernährung / Bewegung (Ausdauer/Kraft/Beweglichkeit) / Entspannung / Abhärtung

ID

B-IC

Abschluss

Zertifikat der
Volkswagen Bildungsinstitut GmbH

Kontakt

Philipp Schubert

0375 27026 54
philipp.schubert2@volkswagen.de

Kerstin Weißmann

0375 - 27026-59
kerstin.weissmann1@volkswagen.de