



Wissen. Perspektiven. Erfolg.



## Gesundheitsmanagement: fit und erfolgreich im Beruf

23.10.2024 – 24.10.2024  
weitere Termine auf Anfrage

Dauer: 2 Tage (mit Übernachtung)  
Ort: Hotel Schloss Schweinsburg oder gleichwertiges Hotel  
**1.190,00 Euro**  
pro Teilnehmer  
zzgl. ges. MwSt.

### Ziele

Die TeilnehmerInnen erkennen das Phänomen Stress in seiner Gesamtheit. Sie erlernen individuell umsetzbare Strategien um gezielt Einfluss zu nehmen. Die Aktions- und Reaktionsmöglichkeiten der TeilnehmerInnen vor, während und nach Belastungssituationen werden erweitert. Die Stresstoleranz wird erhöht, um auch in außergewöhnlichen Belastungssituationen leistungsstark handeln zu können. Private und berufliche Lebenswelten werden neu balanciert.

### Inhalt

- Definitionen, Stressarten, Entstehung und Auswirkungen von Stress
- Wo stehe ich? Mein persönlicher Stress-Check-up
- Meine persönlichen Fitness Balance-Power-Checks mit Auswertung
- Ernährung: Säure-Basen-Haushalt, typische Erkrankungen
- Welche Einflüsse schaden uns? Welche halten uns gesund?
- Ernährungstypen, Erstellen eines individuellen Ernährungsplanes
- Möglichkeiten der Stressvorbeugung, -erkennung und -bewältigung
- Souveräner Umgang mit Belastungsspitzen, Notfallstrategien
- Veränderungen im Beruf/Privatleben; Lebensbereiche neu abstimmen
- Kurzzeit-Entspannungsübungen kennenlernen und anwenden
- richtiges Laufen/Kurztraining, Entspannungsübungen am Arbeitsplatz
- Tipps für eine gesunde Lebensweise

### Methoden

- Lehrgespräch, Kurzvortrag, Diskussionen und Erfahrungsaustausch
- Einzel- und Gruppenarbeit
- Testphasen, Praxisübungen, Fallarbeit und Umsetzungsplanung Vitalisierungs- und Entspannungsübungen

### ID

B-ÜKE-012

### Abschluss

Zertifikat der  
Volkswagen Bildungsinstitut GmbH

### Kontakt

#### Annett Klimke

0375 27026 44  
[annett.klimke@volkswagen.de](mailto:annett.klimke@volkswagen.de)

#### Philipp Schubert

0375 27026 54

### Volkswagen Bildungsinstitut GmbH

**Bildungszentrum Zwickau**  
Reichenbacher Straße 76  
08056 Zwickau  
Telefon: 0375-27026-0  
Telefax: 0375-27026-80  
E-Mail: [info@vw-bi.de](mailto:info@vw-bi.de)

**Trainingszentrum Service Automobil**  
Rudolf-Ehrlich-Straße 1  
08058 Zwickau/OT Crossen  
Telefon: 0375-60618-0  
Telefax: 0375-60618-300  
E-Mail: [info@vw-bi.de](mailto:info@vw-bi.de)

**Bildungszentrum Chemnitz**  
Kaufahrtei 47  
09120 Chemnitz  
Telefon: 0371-274-1071  
Telefax: 0371-274-2138  
E-Mail: [info@vw-bi.de](mailto:info@vw-bi.de)



Weiterbildung  
Berufsausbildung  
Duales Studium  
Beratung



Wissen. Perspektiven. Erfolg.



[philipp.schubert2@volkswagen.de](mailto:philipp.schubert2@volkswagen.de)

**Volkswagen Bildungsinstitut GmbH**

**Bildungszentrum Zwickau**  
Reichenbacher Straße 76  
08056 Zwickau  
Telefon: 0375-27026-0  
Telefax: 0375-27026-80  
E-Mail: [info@vw-bi.de](mailto:info@vw-bi.de)

**Trainingszentrum Service Automobil**  
Rudolf-Ehrlich-Straße 1  
08058 Zwickau/OT Crossen  
Telefon: 0375-60618-0  
Telefax: 0375-60618-300  
E-Mail: [info@vw-bi.de](mailto:info@vw-bi.de)

**Bildungszentrum Chemnitz**  
Kauffahrtei 47  
09120 Chemnitz  
Telefon: 0371-274-1071  
Telefax: 0371-274-2138  
E-Mail: [info@vw-bi.de](mailto:info@vw-bi.de)



Weiterbildung  
Berufsausbildung  
Duales Studium  
Beratung