



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

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

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

Bildungszentrum Chemnitz
Kauffahrtei 47
09120 Chemnitz
Telefon: 0371-274-1071
Telefax: 0371-274-2138
E-Mail: info@vw-bi.de



Weiterbildung
Berufsausbildung
Duales Studium
Beratung



Wissen. Perspektiven. Erfolg.



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

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

Bildungszentrum Chemnitz
Kauffahrtei 47
09120 Chemnitz
Telefon: 0371-274-1071
Telefax: 0371-274-2138
E-Mail: info@vw-bi.de



Weiterbildung
Berufsausbildung
Duales Studium
Beratung