



Wissen. Perspektiven. Erfolg.



Gesundheitsmanagement für Führungskräfte intensiv

nach Vereinbarung
Dauer: 1 Tag
Ort: Seminarhotel
1.745,00 Euro
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 Prävention.

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-004

Abschluss

Zertifikat der
Volkswagen Bildungsinstitut GmbH

Kontakt

Benny Behr

0375-27026-54
0375-27026-80
benny.behr@volkswagen.de

Kerstin Weißmann

0375 - 27026-59
kerstin.weissmann1@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