



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](mailto:benny.behr@volkswagen.de)

#### Kerstin Weißmann

0375 - 27026-59  
[kerstin.weissmann1@volkswagen.de](mailto:kerstin.weissmann1@volkswagen.de)

### Volkswagen Bildungsinstitut GmbH

<b>Bildungszentrum Zwickau</b> Reichenbacher Straße 76 08056 Zwickau Telefon: 0375-27026-0 Telefax: 0375-27026-80 E-Mail: <a href="mailto:info@vw-bi.de">info@vw-bi.de</a>	<b>Trainingszentrum Service Automobil</b> Rudolf-Ehrlich-Straße 1 08058 Zwickau/OT Crossen Telefon: 0375-60618-0 Telefax: 0375-60618-300 E-Mail: <a href="mailto:info@vw-bi.de">info@vw-bi.de</a>	<b>Bildungszentrum Chemnitz</b> Kauffahrtei 47 09120 Chemnitz Telefon: 0371-274-1071 Telefax: 0371-274-2138 E-Mail: <a href="mailto:info@vw-bi.de">info@vw-bi.de</a>
---	--	---



Weiterbildung  
Berufsausbildung  
Duales Studium  
Beratung