Volkswagen
Bildungsinstitut

Wissen. Perspektiven. Erfolg.

Gesundheitsmanagement: fit und erfolgreich im Beruf

Ziele

Die Teilnehmenden erkennen das Phänomen Stress in ihrer Gesamtheit.
Sie befassen sich mit weiteren entscheidenden Grundlagen der Gesundheitsentstehung,-förderung,-prävention zu Hauptsäulen der Gesundheit.
Sie erlernen individuell umsetzbare Strategien und einfache Mittel zur Selbsthilfe, die sie in ihren Berufsalltag integrieren können, um gezielt Einfluss zu nehmen. Aktions- und Reaktionsmöglichkeiten der Teilnehmenden vor, während und nach Belastungssituationen werden erweitert. Stresstoleranz und Resilienz werden erhöht, um vor allem in Belastungssituationen überlegt u. leistungsstark handeln zu können.

Inhalt

Inhalt:

- Was heißt für mich Gesundheit?/ Was gefährdet meine Gesundheit?
- Was ist Stress? Stressarten, Entstehung, Auswirkungen von Stress
- Was sind meine Stressoren u. Ressourcen?/ Wo stehe ich? – persönlicher Check
- Ernährung: Säure-Basen-Haushalt, typische Erkrankungen,
- Welche Einflüsse schaden uns? Welche halten uns gesund?, individuelle Strategie
- Möglichkeiten der Stressvorbeugung, -erkennung und –bewältigung
- Souveräner Umgang mit Belastungsspitzen, Notfallstrategien
- Entspannungsübungen kennenlernen und anwenden (z.B. Yoga, PMR, Atemtechnik)
- Entspannungsübungen am Arbeitsplatz (z.B. Augenübungen, Gymnastik)
- Austausch zu aktuellen Herausforderungen/Fallbeispielen - Strategien und Maßnahmen zur Erhöhung von Stresskompetenz und Resilienz
- Tipps: gesunde Lebensweise (Body – Mind, Ernährung, Bewegung, Entspannung, Abhärtung, Umgang mit Genuss-/Suchtmitteln, persönliche Schlussfolgerungen

Methoden

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

ID

B-ÜKE

Abschluss

Zertifikat der
Volkswagen Bildungsinstitut GmbH

Kontakt

Annett Klimke

0375 27026 44
annett.klimke@volkswagen.de

Philipp Schubert

0375 27026 54
philipp.schubert2@volkswagen.de