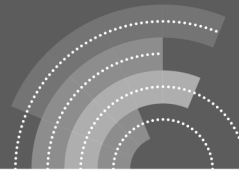




Wissen. Perspektiven. Erfolg.



Gesundheitsmanagement für Führungskräfte intensiv

nach Vereinbarung

Dauer: 1 Tag

Ort: Seminarhotel

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

Abschluss

Zertifikat der

Volkswagen Bildungsinstitut GmbH

Kontakt

Philipp Schubert

0375 27026 54

philipp.schubert2@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