



powerhealth

powerbrain

In Kooperation mit der

DAK
Gesundheit

Das ABC der Gesundheitsförderung

für Mitarbeiter von Unternehmen



Das "ABC" der Gesundheitsförderung

Das Berufsleben beansprucht einen großen Teil der Lebenszeit. Wer erschöpft nach Hause kommt und kaum mehr Kraft für sich, Familie oder Freunde hat, verliert erheblich an Lebensqualität und Motivation. Die provokative Frage:

„Lebst Du noch, oder vegetierst Du schon?“

ist nach manchen Arbeitstagen naheliegend. Denn viele Arbeitnehmer fühlen sich gestresst oder vermissen gar den zufriedenstellenden Ausgleich für die Anstrengungen.

Wenn Sie nun eine der folgenden Fragen mit „nein“ beantworten,

A: Zeit zum **A**bschalten?

B: Lust auf **B**ewegung und Aktionen?

C: Freude am **c**ooperativen Miteinander?



powerhealth

Dann besuchen Sie unser Seminar mit **powerbrain** und tauschen sich mit uns aus. Vermutlich sind Sie mit Ihrer Erkenntnis nicht alleine: Abgespanntheit, Energielosigkeit und im schlimmsten Fall Krankheitsneigung sind häufige Phänomene unserer dynamischen Zeit. Einen positiven Beitrag zur Regeneration Ihrer kognitiven, psychischen und physischen Energie kann aber auch der Betrieb durch sein betriebliches Gesundheitsmanagement liefern. Und nicht zuletzt Sie selbst, können Ihre Situation jederzeit verbessern.

Wie das aussehen kann, erfahren Sie an unserem Seminarnachmittag mit dem „**ABC**“ des Gesundheitsmanagements: **A**bschalten – **B**ewegen – **C**ooperieren. Sie beleuchten Themen wie:

Ihre persönlichen Belastungsfaktoren

- ⇒ Kommunikation als berufliche Schlüsselqualifikation
- ⇒ Work-life Balance mit neuen Ideen für Ihre Gesundheit
- ⇒ Regenerative Methoden und sinnvolles Stressmanagement

Probieren Sie selbst aus, wie sich verschiedene Regenerationstechniken anfühlen und wählen Sie die passende für Sie aus.

Veranstalter: Powerbrain Institut für angewandte Mentalstrategie
Dozent/in: Sepp Spreitzer – Geschäftsführer powerbrain GmbH
Datum:

Kosten: Keine, wird von der DAK bezahlt

Ort:

Hinweis: Bitte in bequemer Bekleidung kommen

Das ABC der Gesundheitsförderung

gefördert von der **DAK** Gesundheit

Zielgruppe: Mitarbeiter von Unternehmen
Dauer: 0,5 Tage / 4 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten
 9.00 Uhr – 12.00 Uhr oder 13.00 Uhr – 16.00 Uhr
Gruppengröße: max. 16 Personen
Medieneinsatz: Flip Chart / Beamer / Übungsmaterialien
Anteil Praxis: ca. 60%



Lernziel	Lerninhalt	Durchführung	Dauer
Begrüßung, Vorstellung	Bekanntgabe der Lernziele, Organisatorisches und Ablauf	Vortrag und Dialog	▶
Überblick der verschiedenen Methoden zur Gesundheitsförderung	<ul style="list-style-type: none"> 🌀 Persönliche Stressoren, Ursachen 🌀 Sinnvolles Stressmanagement 🌀 Regenerative Methoden 🌀 Kommunikation als Stressor 🌀 Work Life Balance 	Kurze und prägnante Darstellung mit Beamer (Gehirnbilder bei Stress und bei Entspannung) und Handouts	▶ 45 min
Kommunikation als berufliche Schlüssel-Qualifikation und Auslöser von Stress	Visuelle, auditive und kinästhetische Kommunikation, Eigenanalyse und Erkennen, auf welche Art Menschen kommunizieren, Missverständnisse und Konflikte als Stressfaktoren eliminieren	Kurze und prägnante Darstellung der wesentlichen Inhalte mit Praxisübung	45 min
15 min Pause			
Bedeutung der Gehirnaktivierung mit Bewegung und kognitiver Herausforderung	<ul style="list-style-type: none"> 🌀 Wirkung auf das Gehirn 🌀 Schaffen neuer synaptischer Verbindungen durch Bewegung und kognitiven Herausforderungen 	Darstellung der synaptischen Verbindungen und der Fähigkeit des Gehirns Praktische Übung	▶ 45 min
Work Life Balance und Regenerationsmethoden zur Entspannung	<ul style="list-style-type: none"> 🌀 Verschiedene Möglichkeiten der Entspannung 🌀 Beruhigung der Gehirnfrequenzen und Synchronisation des Gehirns 🌀 Entspannung 	Welche Übung für welchen Menschen Durchführung einer Entspannung	45 min
Ende			