

Mehr Life-Balance in unruhigen Zeiten.

"Wie Sie Ihre Resilienz (Widerstandskraft) steigern und länger gesund leben."



WORUM GEHT'S:

- Hintergrund
- Zielsetzung
- Unsere Leistungen
- Über Benefit BGM

HINTERGRUND

Das Leben fordert uns beruflich und privat. Neueste Studien zum Altern zeigen, dass es vor allem von unseren Einstellungen, Haltungen und Gewohnheiten abhängt, wie wir Herausforderungen bewältigen, an Krisen sogar wachsen und lange gesund leben. Der Workshop lädt ein, eigene Kräfte zu aktivieren und Potentiale zu nutzen, um mit belastenden Situationen gelassener umzugehen. Für ein stabiles Selbstbewusstsein, mehr Lebensfreude und innere Stärke.

UNSER ZIEL

Stärkung der eigenen Widerstandsfähigkeit durch praktische Anwendung neuer Strategien und Methoden aus Resilienzforschung und Best Practice.

UNSERE LEISTUNGEN

im Überblick

Inhalte des Workshops

Bedeutung der psychischen Balance

- Herausforderungen und Ressourcen
- Salutogenese: Was uns gesund hält
- Belastungen und Beanspruchungen
- Bewältigungsstrategien/Coping

Bestandsaufnahme: Eigene Resilienz-Analyse

Die Säulen der Resilienz

- Akzeptanz
- Optimismus
- Übernahme von Verantwortung
- Selbstwirksamkeit
- Lösungsorientierung
- Soziale Netzwerke
- Zukunft gestalten

Auf dem Weg zu innerer Stärke

- Praktische Strategien und Übungen zur Steigerung der persönlichen Resilienz
- Energiefresser und Energiequellen

Durchführung

Der eintägige Workshop wird zu Gunsten der Interaktion und Dokumentation von zwei Trainer/innen durchgeführt. Gerne passen wir das Format und die Inhalte entsprechend Ihrer betrieblichen Bedarfe an. Die Teilnehmenden erhalten im Nachgang ein Handout und Handlungsempfehlungen.

ÜBER BENEFIT BGM

Ihr Fullservice-Experte im Betrieblichen Gesundheitsmanagement mit Fokus auf:



CHANGE

(Veränderungsprozesse, Digitalisierung, Führung, Kommunikation)



PRÄVENTION

(Stress, Sucht, Ernährung, Bewegung)



LEBENSPHASEN

(Azubi, Berufseinsteiger, 50+ Mitarbeiter)



SCHICHTARBEIT

UNSERE FORMATE:

- Vorträge
- Seminare
- Workshops
- Coaching

UNSERE ZIELGRUPPE:

- Unternehmensleitungen
- Führungskräfte
- Personalverantwortliche
- Mitarbeitende

WEITERHIN SPEZIALISIERT AUF:

- Prozessberatung von der Analyse bis zur Evaluation
- Ausbildungen zum/r Betrieb. Gesundheitsmanager/in