



Individuelles Gesundheitsmanagement – Als Führungskraft gesund bleiben!

Inhalt des Seminars:

In diesem zweitägigen Seminar werden wesentliche Informationen zu den Themen Gesundheit am Arbeitsplatz und Individuelles Gesundheitsmanagement vermittelt.

Sie erfahren etwas über Betriebliche Gesundheitsförderung und den richtigen Umgang mit dem Thema Stress. Sie lernen die wesentlichen Elemente zur Stressvermeidung kennen: Optimismus, Bewegung, Ernährung und Entspannung. Das Seminar thematisiert zudem die Frage, wie es um die eigene Gesundheit und Fitness bestellt ist und beinhaltet ein Lauftraining sowie eine Ernährungsberatung.

Prozessfragen

- Was ist Gesundheit?
- Was erhält Menschen gesund?
- Wie steigert Gesundheit die Leistungsfähigkeit?
- Was ist Betriebliche Gesundheitsförderung?
- Wie erkenne ich meine psychische Belastung?
- Was ist Stress?
- Wie kann ich mich gegen Stress immunisieren?
- Wie steht es um meine körperliche Fitness?
- Wie ernähre ich mich gesund?
- Wie erreiche ich eine ausgeglichene Work-Life-Balance?

Fakten

Dauer: 2 Tage

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

Termin und Ort: nach Vereinbarung

Zielgruppe: Führungskräfte,
Führungskräftenachwuchs, Top-Management

Seminarorganisation: Die Teilnehmer erhalten
individuelle Seminarunterlagen

Agenda

1. Tag: Gesundheit am Arbeitsplatz

- Motivation, Arbeitszufriedenheit und Gesundheit
- Erhöhte Leistungsfähigkeit durch Gesundheit
- Psychomentele Belastungen und Ressourcen am Arbeitsplatz
- Signale für häufige psychischen Belastungen und Sucht
- Stress und seine Bedeutung für Leistungsfähigkeit und Gesundheit
- Stressmanagement – das Vier-Säulen-Modell:
Denken – Bewegung – Ernährung – Entspannung
- Selbstmanagement: Optimismus kann man lernen
- Selbstmanagement: Entspannung kann man lernen

2. Tag: Die eigene Gesundheit im Blick

- Als Führungskraft gesund, stark und ausgeglichen
- Fit im Alltag
- Gesundheits-Check: PWC-Test, VO2max Messung, Kraftverhältnisbestimmung
Rumpf und Oberkörper
- Körperfunktionsanalyse (Knochendichte, Organfett, Muskelmasse, Fettmasse und
Körperflüssigkeit)
- Beurteilung Ihrer persönlichen Analyseergebnisse
- Individuelle Zieldefinition und Trainingsplanung unter Berücksichtigung des
zeitlichen Rahmens
- Ernährungsberatung: Voraussetzung für körperliche und mentale Leistungsfähigkeit
- Geschäftsessen am Abend – Insulin und Glukagon
- Ernährungsempfehlung aktuell
- Bewusste Ernährung durch Wissen: Vitamine und Mineralien
- Burn Out-Co-Enzym Q12
- Gesund und lecker: Praktische Snacks für zwischendurch



Wir sind für Sie da:

Change Management · Gesundheitsmanagement · Teamentwicklung · Führung ·
Training · Coaching · Workshops

Kontakt:

TeamThink · Schauenburgerstraße 116 · 24118 Kiel
www.teamthink.de · info@teamthink.de
Tel. 04 31 . 56 06-535 · Fax. 04 31 . 56 06-537