

Gesundheits- Garten

Impulse für das
Betriebliche
Gesundheitsmanagement

TeamImpuls TRAINING
COACHING
EVENT





Gesund arbeiten und leben - Trainingsmodule für Mitarbeiter und Führungskräfte

Gesund führen - mich selbst und mein Team

Sie erfahren, wie Sie mit konkreten Methoden die Leistungsfähigkeit bei sich und in Ihrem Team entwickeln. Sie lernen, trotz der vielfältigen Herausforderungen der Arbeitswelt, souverän zu bleiben und mit einem dauerhaft gesunden und motivierten Team die Unternehmensziele zu erreichen.

Resilienz - der gesunde Umgang mit Stress

Wie Sie konstruktiv und gesund mit Stress umgehen, erleben Sie in diesem Modul. Sie lernen Ihre persönlichen stressverstärkenden Denkmuster kennen und erhalten innovatives Wissen aus der Resilienzforschung. Mit wertvollen Tipps entwickeln Sie Ihre persönliche Strategie für ein gesünderes Stressmanagement.

Lust auf Bewegung - vom Müssen zum Wollen zum Können

Frieden schließen mit dem „inneren Schweinehund“ - mit Hilfe der theoretischen Grundlagen lernen Sie, wie Sie Ihrem kleinen oder großen Widersacher begegnen. Sie erkunden die für Sie passenden Bewegungsarten und wissen nach dem Training genau, was Ihnen Spaß macht und Sie motiviert.

