

Gesund und fit im beruflichen Alltag

Bildnachweis: www.untersplash.com

In diesem Seminar erweitern Sie Ihre **Gesundheitskompetenz**, so dass Sie im beruflichen Alltag gute Entscheidungen für Ihre persönliche Gesundheit treffen können.

Aufbauend auf Ihrem bereits vorhandenen Wissen erfahren Sie, welchen Einfluss gesunde Ernährung und richtiges Trinken auf Ihre Leistungsfähigkeit im beruflichen Alltag haben und wie Sie aktiv auch im stressigen Berufsalltag zum Erhalt Ihrer Leistungsfähigkeit beitragen können. Sie lernen die Alarmsignale Ihres Körpers kennen und erfahren, welchen Energiefaktor das richtige Pausen-Machen bringt.

Außerdem beschäftigen wir uns generell mit der Frage, wie man zum Erhalt und der Steigerung der eigenen geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit beitragen kann, welche Möglichkeiten es gibt und welche Risiken und eventuellen Nebenwirkungen diese haben können.

Wir besprechen die Themen richtiges Stehen, Sitzen und Heben sowie Gesundheit bei der Arbeit am Computer und erarbeiten Methoden für die praktische Umsetzung.

Sie lernen die vielen positiven Aspekte von Bewegung und Sport im Alltag kennen und erarbeiten Strategien, wie Sie ganz unkompliziert mehr Bewegungsausgleich in Ihren Berufsalltag integrieren können.

Methodik und Vorgehensweise:

Dies ist ein **praxisorientiertes Seminar**, d.h. es lädt die Teilnehmer/innen zum Mitmachen und Ausprobieren ein.

- Theoretische Erläuterung der Modelle in Kurzvorträgen,
- Einzel- und Gruppenübungen,
- Diskussionen von Praxisfällen mit konkreten, sofort umsetzbaren Hinweisen und Tipps
- und Erfahrungsaustausch wechseln sich ab.

Alle Teilnehmer/innen erhalten umfangreiche Seminarunterlagen als Nachschlagewerk, das die Umsetzung im Alltag vereinfacht und weiter unterstützt.

Gruppengröße, Dauer und Buchungsmöglichkeiten:

Gruppengröße: maximal 20 Teilnehmer/innen

Dauer: ca. 8 Stunden

Buchung: Der Kurs kann von Unternehmen, Kindergärten, Kitas, Schulen, Vereinen oder sonstigen Bildungsträgern gebucht werden.

Bei Fragen zur Durchführung oder für Terminanfragen kontaktieren Sie mich bitte. Ich freue mich, von Ihnen zu hören oder zu lesen.

Über mich:



Christina Samereier
Seminarleiterin &
Psychologische Beraterin

Ich bin freiberufliche Seminarleiterin, psychologische Beraterin und Gesundheitsförderin für Klasse2000®.

In meinen Seminaren vermittele ich alltagstaugliche Methoden, die das tägliche Miteinander verbessern und die persönliche Weiterentwicklung unterstützen.

Die Themen dieses Seminars sind:

- der Zusammenhang zwischen gesunder Ernährung und richtigem Trinken und der Leistungsfähigkeit
- Methoden zum Erhalt bzw. zur Verbesserung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit, sowie ihre Risiken und Nebenwirkungen
- Richtiges Pause machen
- Richtiges Stehen, Sitzen und Heben im beruflichen Alltag
- Gesundheit bei der Arbeit am Computer und mobilen Geräten
- Bewegung und Sport in den beruflichen Alltag unkompliziert und praxistauglich integrieren