

Seminar ohne Übernachtung

## Wege zu Stressbewältigung und Gesundheit

Dieses Seminar verbessert Ihr Betriebsklima, fördert die Identifikation der Mitarbeiter mit Ihrem Unternehmen und reduziert krankheitsbedingte...



### Seminarbeschreibung

Mitarbeiter sind die Ressource Ihres Unternehmens. Um Motivation, Arbeitsfähigkeit und Gesundheit Ihrer Teams zu erhalten und zu stärken gilt es, Gesundheitswissen zu erlangen und dies durch Praxis und Reflexion zu integrieren. Dieses Seminar verbessert Ihr Betriebsklima, fördert die Identifikation der Mitarbeiter mit Ihrem Unternehmen und reduziert krankheitsbedingte Arbeitsausfälle. Die hier erlernten Strategien und Techniken zum Umgang mit Stress und Problemen verbessern die interne sowie externe Kommunikationsfähigkeit und erhalten langfristig die Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter.

Paket-Nummer: 0023013

Region:	📍	Nordrhein-Westfalen
Teilnehmer:	👤	0 - 16 Teilnehmer
Verfügbarkeit:	📅	ganzjährig
Dauer:	🕒	3 Tage
Mögliche Sprachen:	🌐	deutsch
Preis inkl. MwSt:	💰	ab 1.500,00 € pauschal

## Seminar ohne Übernachtung

# Wege zu Stressbewältigung und Gesundheit

Dieses Seminar verbessert Ihr Betriebsklima, fördert die Identifikation der Mitarbeiter mit Ihrem Unternehmen und reduziert krankheitsbedingte...

### Beschreibung

Langanhaltende Belastung und Überforderung im Berufs- und Privatbereich beeinträchtigen unsere Vitalität und Gesundheit. Psychosomatische und psychische Erkrankungen wie chronische Verspannungen, Herz- Kreislaufbeschwerden, Burnout- und Angstsyndrome, Depression usw. sind mögliche Folgen. Das Gesundheitsförderungsprogramm beinhaltet Informationen, Reflexionen, Bewegungs- und Entspannungsmaßnahmen zur aktiven Krankheitsprävention.

Information über:

- Gesundheits- und Krankheitsfaktoren
- Stress und mögliche Reaktionen
- Theorie von Burnout, Depression und Rückenbeschwerden
- Stress-Balance, Selbstheilung und Selbstregulation

Reflexion über:

- individuelle Risikofaktoren, Stress-Schema
- persönliche Wege zur Stress-Balance und Gesundheit

Entspannung und Bewegung in Theorie und Praxis:

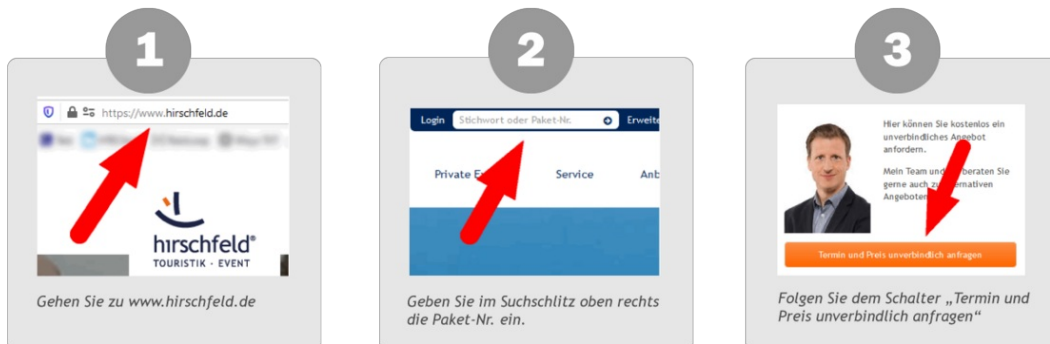
Yoga, Meditation, Muskelentspannung, Autogenes Training, Feldenkrais, Qigong

### Zusatzleistungen

- Langfristiges Training in regelmäßigem Rhythmus, pro Stunde unten genannter Preis  
Preis: 80,00 € p.P.
- Einzelberatung für spezielle Mitarbeiter, pro Stunde unten genannter Preis  
Preis: 80,00 € p.P.
- Für Langzeiterkrankte spezielle Beratung, pro Stunde unten genannter Preis  
Preis: 80,00 € p.P.

Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können

[www.hirschfeld.de](http://www.hirschfeld.de) - Paket-Nr. 0023013



The image shows three numbered steps in a grey rounded rectangle:

- 1**: A screenshot of the website <https://www.hirschfeld.de> with a red arrow pointing to the search bar. Below the screenshot is the text: "Gehen Sie zu [www.hirschfeld.de](http://www.hirschfeld.de)".
- 2**: A screenshot of the website's search interface with a red arrow pointing to the search input field. Below the screenshot is the text: "Geben Sie im Suchschlitz oben rechts die Paket-Nr. ein.".
- 3**: A screenshot of a contact form with a red arrow pointing to a button labeled "Termin und Preis unverbindlich anfragen". Below the screenshot is the text: "Folgen Sie dem Schalter „Termin und Preis unverbindlich anfragen“".