

Seminar ohne Übernachtung

Gesundheitsvorsorge mit der Micro-Pause

BGM-Maßnahme oder Workshop im Rahmen von Gesundheitstagen



Seminarbeschreibung

Aufschlussreicher Vortrag über die Möglichkeiten der Selbstwahrnehmung und Selbstregulierung. Anno Lauten versteht es, auf einzigartige Weise die Zusammenhänge von Körper und Geist, von Stress und Spannung darzustellen und über Stimme und Atmung einen Zugang zu schaffen, um in alltäglichen Situationen mit mehr Wohlbefinden und Souveränität zu agieren. Die Zuhörerinnen und Zuhörer werden interaktiv in den Vortrag eingebunden und erhalten einfache Impulse, die leicht auch in den individuellen Tagesablauf zu integrieren sind. Dadurch werden Stresssituationen entschärft und Burnout vorgebeugt. Lebensfreude und Leistungsfähigkeit werden nachhaltig gestärkt!

Paket-Nummer: 0034457

Region:		Gesamt-Deutschland
Teilnehmer:		1 - 300 Teilnehmer
Verfügbarkeit:		ganzjährig
Dauer:		1 Stunde
Mögliche Sprachen:		Deutsch
Preis inkl. MwSt:		ab 1.500,00 € pauschal

Seminar ohne Übernachtung

Gesundheitsvorsorge mit der Micro-Pause

BGM-Maßnahme oder Workshop im Rahmen von Gesundheitstagen

Beschreibung

Die Arbeitsbelastungen unserer modernen Berufswelt sind vielfältig. Eine der größten Herausforderungen ist es, die vielen Informationen zu verarbeiten, Entscheidungen zu treffen, zu kommunizieren, Beziehungen zu gestalten und zu pflegen, sich selbst zu organisieren... und bei alledem zufrieden und langfristig Leistungsfähig zu bleiben. Hier setzt das Konzept der Micro-Pause an. 1000-fach täglich ermöglicht uns diese kleine Zeiteinheit, bewusster mit uns selbst in Kontakt zu bleiben, unsere eigene Kompetenz wahrzunehmen und unser Potenzial gezielt zu nutzen.

Wichtige Hinweise

Dieses Thema gibt es auch als Inhouse-Training - auf Anfrage!

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

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0034457

