

- . Beratung
- . Coaching
- . Fortbildungen
- . Organisationsentwicklung
- . Prozessbegleitung
- . Supervision
- . systemisches Videotraining
- . Teamentwicklung

Systemisches Gesundheitscoaching

Das Seminar richtet sich an Menschen aus unterschiedlichen beruflichen Alltagssituationen. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Das Seminar gibt zunächst einen kurzen theoretischen Überblick zum Thema Stress und Gesundheit. Mit vielfältigen Methoden und kreativen Aufgaben erhalten die TeilnehmerInnen

- Ideen zur Wahrnehmung von Gesundheit und Motivation
- Möglichkeiten der Selbsteinschätzung von individuellen Stressfaktoren
- Anregungen für einen sorgsameren Umgang mit sich selbst
- individuelle Überlegungen zu gesunden und ungesunden Bestandteilen des Alltags
- Einblicke in Bewältigungsstrategien

Bei der Seminargestaltung wird Wert auf einen guten ressourcenorientierten Rahmen gelegt.

Im Mittagsbuffet in einem Restaurant runden die TeilnehmerInnen die Ergebnisse des Tages und den sorgsameren Umgang mit sich selbst ab.

Referentin* Institut Mit 'irkung + Melanie , aufhold
Datum: Auf Anfrage
Uhrzeit: auf Anfrage
Seminarort* Institut Mit 'irkung- Gaststr. ./a- 01122 ' esterstede
Kosten* auf Anfrage