

Gesund aus eigener Kraft

Mit Coaching eigene Gesundheits-Ressourcen stärken

Zielgruppe: Alle interessierten Mitarbeiter/innen Ihrer Organisation

Ziele:

- Sie entdecken und entwickeln innere Gesundheits-Ressourcen.
- Sie finden Wege zu Gesundheit und Wohlbefinden.
- Sie entwickeln Strategien für den Umgang mit Belastungen.
- Sie erspüren, was für Sie ein gutes Gleichgewicht zwischen Anforderungen und Ressourcen ist.
- Sie erkennen Handlungsoptionen für gesteigerte Motivation und Freude an der Arbeit.

Inhalt: Die Grundidee unseres Trainings ist das Konzept der Salutogenese. Dieses beschäftigt sich mit der Frage, wie Gesundheit entsteht. Sie sucht nicht nach Krankheiten und Schwächen, sondern nach Stärken und Ressourcen jedes einzelnen Menschen. Diese Stärken, allen voran eine zuversichtliche Grundhaltung gegenüber der Welt, können aktiv trainiert und gefördert werden. In diesem Training entwickeln wir mit Ihnen gemeinsam Ihre inneren Gesundheits-Ressourcen.

Methodik: Vorstellung des Konzepts der Salutogenese in Theorie und Praxis: Ressourcenaktivierung, Achtsamkeitsübungen, Aufstellungen, Analyse der Belastungsfaktoren

Anzahl: max. 18 Teilnehmer/innen

Dauer: 1½ Tage + ½ Tag Follow-up (ca. 4 Monate später)

Kosten: Honorar: 4.000 Euro (1.000 Euro/Tagsatz pro Trainer)
(+ Kosten für Seminarhaus: Miete, Unterkunft, Verpflegung, ...)

Trainer:



*Mag. Bernhard Mittermayr und
(beide: www.team-freiraum.at)*



Mag. Markus Pühringer

Kontakt: Mag. Markus Pühringer,
T (0664) 40 56 555, E office@team-freiraum.at , W: www.team-freiraum.at