

GESUNDHEITSFÖRDERUNG FÜR IHR UNTERNEHMEN



SELF CARE: Gesund arbeiten

Unser Tagesseminar exklusiv für Ihr Team!

INHOUSE

Stärken Sie Ihre Mitarbeitenden für ihren Berufsalltag im Büro, Home Office oder bewegungsintensiven Arbeitsumfeld!

IH 1 Mentale Gesundheit stärken – entspannter arbeiten!

Leichtigkeit statt Stress – mit den richtigen Übungen und Impulsen können wir unsere mentalen und körperlichen Ressourcen ausbauen und für eine gesunde Work-Life-Balance sorgen. Für mehr Gelassenheit und Lebensfreude im Alltag!

IH 2 Gehirntraining: vital & zielsicher im Job!

Unser Hirn ist „the Boss“, die Instanz, die wirklich alles bestimmt. Wie schön wäre es also, wir würden unser Hirn besser kennenlernen, damit es uns wach, vital und resilient durch das Arbeitsleben bringt! Mit diesem Hintergrundwissen können wir gestärkt und empathisch unserer Umwelt begegnen, energiesaugende Fallen vermeiden und Konflikte zielführender lösen: Verabreden Sie ein Date mit Ihrem eigenen Hirn!

IH 3 Resilienzstärkung: Umgang mit Widerständen im Job

Wie gehen wir – persönlich oder im Team – mit angespannten Situationen, unangenehmem Verhalten oder anderen Hindernissen im Berufsalltag um? Sie erhalten konstruktive und nachhaltige Wegweiser zum bedarfsgerechten Umgang damit!

IH 4 Healthy Back

Einseitige Belastungen und auch Stress können sich schmerzvoll auf den Schulter- und Rückenbereich auswirken. Da helfen leicht umsetzbare Vor-Ort-Übungen zur Bewegungs- und Haltungsverbesserung!

Gruppenpreis € 2.500,- pro Tagesseminar

Sprechen Sie uns für ein individuelles Angebot an
unter Tel. 040 - 44 13 67
swantje.fuchs@bildungszentrum.drk.de



Mit jeder Fortbildung werden 8 Fortbildungspunkte für die
Registrierung beruflich Pflegender® erreicht.



DRK-Schwesternschaft
Hamburg e.V.



Deutsches
Rotes
Kreuz

