BGM-FORTBILDUNGS-ANGEBOT GESUNDHEIT

KRAFTQUELLE GESUNDHEIT – IMPULSE FÜR MEHR ENERGIE UND WOHLBEFINDEN – Seminar für Männer

Zielgruppe
alle Mitarbeiter

Einführung
Gesundheit ist eine zentrale Ressource im Leben. Sie schenkt Energie, Stabilität und Lebensfreude. Im Alltag zwischen Beruf, Familie und persönlichen Ansprüchen bleibt oft wenig Raum, sich bewusst um das eigene Wohlbefinden zu kümmern.

Dieses Seminar lädt dazu ein, Gesundheit als Kraftquelle neu zu entdecken und das eigene Wohlbefinden einmal bewusst in den Blick zu nehmen. Dabei steht im Vordergrund die Frage, was im Alltag guttut und langfristig stärkt, was Kraft kostet und wie Sie ein gesundes Gleichgewicht herstellen können.

Ziel
- Sie haben Ihr persönliches Verständnis von Gesundheit und Stärke reflektiert.
- Sie erkennen, welche Faktoren Ihnen Energie geben oder nehmen.
- Sie können eine Strategie entwickelen, um Gesundheit und Wohlbefinden aktiv zu fördern.
- Sie wissen, wie Sie Ihre eigenen Ressourcen und Ihre innere Stärke gezielt nutzen können.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug
- Wir haben unsere Gesundheit im Blick.
- Ich achte auf meine Gesundheit und kenne interne Angebote.

Programm
- Selbstbild und Gesundheit – wie Vorstellungen von Rolle, Verantwortung und Identität das Wohlbefinden beeinflussen
- Alltag im Gleichgewicht – zwischen Arbeit, Familie und Freizeit praktische Wege finden, um Kraftquellen im Alltag zu erhalten
- Das Leben genießen
- Anforderungen und Chancen in verschiedenen Lebensphasen erkennen
- Kraftquellen stärken, Gesundheit bewusst gestalten – Vom Reagieren zum Handeln

Seminarnummer:
B.2.1.1

Methode:
Impulsvortrag, Diskussion

Referent*in:
Jürgen Seckler
Trainer, Coach
Studieninstitut Rhein-Neckar

Termin:
06.10.2027

Zeit:
08:30 Uhr – 12:30 Uhr

Ort:
Studieninstitut Rhein-Neckar,
U 1, 16-19, 68161 Mannheim,
Raum 518

Anmeldeschluss:
01.09.2027

Gebühr:
zentral finanziert

ZUR ANMELDUNG IM PERSONALPORTAL

Sie haben aktuell keinen Zugriff auf das Personalportal? Dann nutzen Sie bitte unser Anmeldeformular.

ANMELDEFORMULAR

