

Menü des gesunden Geistes Betriebliches Gesundheitsmanagement für die HoGa-Branche

NEU

Ein Menü in 7 Gängen – die Brücke vom Berufsalltag zur Work-Privat-Balance“

Betriebliches Gesundheitsmanagement ist viel mehr als Prävention!

Es steigert die Leistungsfähigkeit und Produktivität der Mitarbeiter/innen und ist gleichzeitig ein wichtiger Baustein in der Mitarbeiter-Bindung.

Erfahren Sie, wie Sie trotz eines dicht gedrängten Tagesablaufs und zahlreicher Anforderungen aus Beruf, Familie und Freizeit Ihre geistige Gesundheit und Work-Life-Balance erhalten können.

Dieses Seminar bietet Ihnen wertvolle Ideen und Anregungen speziell für die Hotel- und Gastronomiebranche (HoGa), um Ihre Bedürfnisse zu erkennen und zu erfüllen und eine gesunde Balance in Ihrem Alltag zu finden.

Inhaltsauszug:

- Einführung in das betriebliche Gesundheitsmanagement
- Bedeutung der geistigen Gesundheit im beruflichen Kontext
- Spezifische Herausforderungen der HOGA-Branche
- Achtsamkeit und Selbstfürsorge, sowie Strategien zur Integration in den Berufsalltag
- Umgang mit Zeitdruck und hohen Anforderungen
- Praktische Übungen zur Integration von Genussmomenten in den Alltag

Ihr Nutzen:




Gestalten Sie eine routinierte Wochenplanung, die Sie aus dem Hamsterrad aussteigen lässt.

Darauf können Sie sich freuen:

Lernen Sie, Ihren Bedürfnissen mit Achtsamkeit und Selbstfürsorge entgegenzugehen mit kleinen machbaren, gesunden Genussmomenten für Ihr Wohlbefinden!

Zielgruppe:

Alle, denen die eigene Gesundheit am Herzen liegt und dem es schwerfällt, kleine Routinen in den Alltag einzubauen.

Kursnummer:	BPT20036
Dauer:	1 Tag
Termin:	Di., 06.05.2025 von 09:00 bis 13:00 Uhr
Referentin:	Manuela Heizler , Systemische Beraterin und Business Coach, Entspannungstrainerin, Ausbildungsbotschafterin des BHG für den Landkreis Cham
Kursgebühr:	129,00 €
Ort:	Bad Kötzing
QR-Code zum Onlineangebot	
	
  Jetzt Online buchen 	
  Zum Onlineangebot 	



Manuela Heizler

Sichern Sie sich 10% Frühbucher-Rabatt bei einer Anmeldung bis 4 Wochen vor Kursbeginn!