

## **Seminar: „Persönliches Ressourcenmanagement“**

Leistungsdruck, Change Management, komplexe Projekte – die beruflichen Herausforderungen sind vielfältig. Umso wichtiger ist ein bewusster Umgang mit den eigenen Ressourcen, damit die Zufriedenheit und Leistungsfähigkeit lange erhalten bleiben.

In diesem Seminar stehen die Begriffe Gesundheit und Ressourcen im Mittelpunkt. Basierend auf einer wissenschaftlich fundierten und objektiven Standortbestimmung mit dem HealthScreeningTool® werden wir die Themen Gesundheit und Ressourcen von der persönlichen und der betrieblichen Perspektive her betrachten. Das Besondere: Die Teilnehmer erhalten Werkzeuge und Angebote zur nachhaltigen Umsetzung im Alltag.

### **Ziele:**

Die Teilnehmer

- kennen die Bedeutung und Ursachen von Gesundheit, Stress und Erschöpfungssyndromen
- reflektieren ihre eigene Gesundheit und ihre unterschiedlichen Ressourcen und Belastungsfaktoren in den unterschiedlichen Lebensbereichen
- erhalten Impulse und Erlernen Methoden zum Aufbau von Ressourcen
- erkennen Ihre Einflussmöglichkeiten im persönlichen und betrieblichen Gesundheitsmanagement

### **Inhalte:**

- Arbeit und Gesundheit wissenschaftlich fundiert: Veränderungen in der Arbeitswelt und Bedeutung für das persönliche und betriebliche Ressourcenmanagement
- Ressourcen und Belastungen im HealthScreeningTool®: Ungleichgewichte, Stress und Burnout erkennen, verstehen und frühzeitig gegensteuern
- Strategien und Methoden zum Ressourcenaufbau für das persönliche Gesundheitsmanagement zum Erhalt und Optimierung der Zufriedenheit und Leistungsfähigkeit

**Methoden:** Kurzvorträge, Impulse, Plenums- und Kleingruppendiskussionen, Einzelarbeit, HealthScreeningTool®

**Zielgruppe:** Führungskräfte/Leistungsträger, maximal 12 Teilnehmer

### **Leistungen:**

- Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung des Seminars, Teilnehmerunterlagen
- jeder Teilnehmer erhält zur persönlichen Standortbestimmung einen Individualzugang zum HealthScreeningTool® (3 Messungen innerhalb von 18 Monaten)
- Coaching per Telefon und / oder E-Mail (60 Minuten pro Teilnehmer)

### **Investition :**

- 1 Tag: 2.900,00 € inkl. Reisekosten zzgl. Raumkosten und MwSt.
- 2 Tage: 4.200,00 € inkl. Reisekosten zzgl. Raumkosten und MwSt.