

Gesundheits-Coaching für Menschen in Unternehmen

Motivierte und gesunde Mitarbeitende sind ein wichtiger Faktor für den Erfolg von Organisationen. Immer mehr Unternehmen erkennen dies und bauen Gesundheitsförderung für ihre Mitarbeitenden aus. Das Konzept des Gesundheits-Coachings hat sich dabei als eine wirksame Methode etabliert. Sein Erfolgsrezept: Es verbindet die Gesundheitsförderung durch das Unternehmen mit der Gesundheitsorientierung jedes Einzelnen.

Zielgruppe: Führungskräfte, leitende Angestellte, Personalentwickler, gesundheitsorientierte Mitarbeiter,

Ihr Nutzen:

- Sie erhalten Klarheit über ihren eigenen Gesundheitszustand und den des Unternehmens.
- Sie erarbeiten konkrete Ansatzpunkte, gesundheitsfördernde Maßnahmen zu entwickeln und im Unternehmen/Leben zu verankern.
- Sie leisten einen enormen Beitrag, mit Stress, psychischen Belastungen und ständigen Veränderungen „gesund“ umzugehen.

Inhalte:

- Zeitgemäße Definition von „Gesundheit“
- Lebensbalancen versus Work-Life-Balance
- Analyse des eigenen /organisationalen Gesundheitszustandes
- First Aide: Womit beginnen?
- Prozessgestaltung im Gesundheitscoaching
- Stresserleben und Stressbewältigung
- Gesundheitsorientiertes Führen

Trainer: Beatrix Nimphy, Dipl. Oecotrophologin und Master in Coaching

Termin: In Absprache mit dem Unternehmen

Teilnehmer: Max. 12 Teilnehmer

Preis: Verhandlungsbasis nach Preisen gem. www.nimphycoaching.de