

Gesundheits-Werkstatt

Gesunde Mitarbeiter – gesundes Unternehmen.

„Von der Krankheitsvermeidung zur Gesunderhaltung.“

Zielgruppe: Potentialträger (m/w) (Fachexperten, Führungskräfte, Projektverantwortliche, Junior-Geschäftsführer, Young Professionals, o.ä.), die in ihren jeweiligen Rollen/Funktionen verstärkt Verantwortung zur nachhaltigen Gestaltung und Sicherung ihres Unternehmens/ihrer Organisation übernehmen und dabei das Potential und den neuen „Style“ der Hauptstadtregion widerspiegeln: Innovativ, kreativ, querdenkend, vernetzend, agil

Zielsetzung/Nutzen: Die Werkstatt versetzt Sie in die Lage, Ihr persönliches Verständnis zum Thema „Gesundheit“ und den Umgang im Kontext Unternehmen/Organisation zu hinterfragen. Die Werkstatt vermittelt Ihnen einen ganzheitlichen Ansatz zur Gesunderhaltung, der Sie in die Lage versetzt individuelle Prozesse als auch Prozesse im Kontext der Unternehmensentwicklung zur sprichwörtlichen „Gesundung“ zu initiieren und zu steuern.

Mit dem Special-Input erhalten Sie spannende und lehrreiche Einblicke in die Welt „natürlicher“ Ernährung und deren Einfluss auf das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden.

Diese Werkstatt...

- ...verdeutlicht den Unterschied zwischen Gesundheit und Krankheit
- ...leitet daraus wichtige Impulse zur Gesunderhaltung (im Gegensatz zur Krankheitsvermeidung) ab (im privaten wie betrieblichen Kontext)
- ...reflektiert den persönlichen „Gesundheitsstand“
- ...stellt das ganzheitliche Modell der Salutogenese vor
- ...versetzt die TeilnehmerInnen in die Rolle von „Sinnstiftern“ in ihren Organisationen
- ...grenzt Begrifflichkeiten wie Stressprävention, Work-Life-Balance, Resilienz voneinander ab und vermittelt konkrete Instrumente zur Gesunderhaltung (im Privat- wie Berufsleben)
- ...stellt die Bereiche „Körper, Geist und Seele“ als miteinander in Beziehung stehende Systeme vor

Kompetenzfelder bzw. -ebenen:

- Sozialkompetenz
- Führungskompetenz

Methoden:

- Fachinputs
- Einzelarbeit
- Gruppenarbeit
- Gesundheitsmanagement-Impulse („QuestFit“)
- Lerntransfers

Special „Vom Nahrungs- zum Lebensmittel“:

- „natürlich“ ernähren in Zeiten vieler externer Einflüsse (wenig Zeit, viele Weisheiten, etc.)
- Das Wissen um die Vollwert-Ernährung (regional, saisonal, naturbelassen)
- PLUS: Kochevent!

Umfang: 2 Tage (Fr./Sa.); Start jeweils 9:00h bis 17:30h (Freitag) bzw. 17:00h (Samstag)

Ort: tbd – teilnehmendes Unternehmen

Durchführung: Andreas Dünow (Trainer), Heike Kruppa (Co-Trainerin und Kompetenzpartnerin „Ernährung“)

Hinweis: Das Modul ist Teil der Gesamt-Qualifizierung und kann gegen einen entsprechenden Aufpreis auch als Einzelmodul gebucht werden.