GESUNDHEIT & ARBEITSSCHUTZ

Self Care – gesundheitsförderlicher Umgang mit mir selbst

Gesundheitsförderlicher Umgang mit Belastungen im beruflichen Alltag.

1 Tag (Ausweitung auf 2 Tage oder halbtägiger Workshop möglich) Mitarbeitende

> *Viele Beschäftigte stehen vor der Herausforderung, steigende Anforderungen und Zeitdruck im Berufsalltag zu bewältigen. Ein bewusster und gesundheitsförderlicher Umgang mit sich selbst wird immer wichtiger.*

DIE HERAUSFORDERUNG

Viele Beschäftigte stehen heute vor der Herausforderung, steigende Anforderungen, Zeitdruck und hohe Erwartungen im Berufsalltag zu bewältigen. Dabei geraten die eigenen Bedürfnisse häufig in den Hintergrund. Warnsignale wie Erschöpfung oder anhaltende Anspannung werden oft übersehen oder verdrängt. Langfristig kann dies zu Überlastung und gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen.

IHR GEWINN

> Nach dem Seminar ist aus einer allgemeinen Empfehlung ein auf Ihre Bedürfnisse heruntergebrochener Plan geworden. Sie verfügen über eine konkrete Vorstellung, wie Sie Self-Care in Ihren Berufsalltag einbringen können, und Ihre Resilienz wird verbessert.

SEMINARINHALTE

- Reflexion von Berufsstress und typischen Gefahren einer Überbelastung
- Methoden eines gesundheitsförderlichen Umgangs mit sich selbst
- Hindernisse im Berufsalltag erkennen und überwinden
- Empfehlungen im eigenen Berufskontext umsetzen

ZIELGRUPPE

Alle Mitarbeitenden, unabhängig von Tätigkeiten, Laufbahnen und Funktionen

Primus Coaching
Dr. Sascha Opielka
Westerwaldstr. 35
52249 Eschweiler

+49 2403 9511645
+49 (0)152 34664768

www.primus-coaching.de
info@primus-coaching.de