

### Seminarprogramm für Unternehmen

Wir möchten Ihnen schon im Vorfeld auf den kommenden Seiten einen detaillierteren Einblick ermöglichen, freuen uns gleichzeitig mit Ihnen zusammen ein **individuelles Konzept massgeschneidert** auf die **Bedürfnisse Ihres Unternehmens und Ihrer Mitarbeiter** zu erstellen.

- 1 - Brennen ohne auszubrennen – Einführung in die Burnoutprophylaxe (S.2)
- 2 - Konstruktives Konfliktmanagement (S.2)
- 3 - Individuelles Stressmanagement (S.3)
- 4 - Persönlichkeit entsteht durch Lernprozesse (S.4)
- 5 - Gekonnt kommunizieren – Einführung in die Transaktionsanalyse (S.4)
- 6 - Persönlichkeitsentwicklung – Wie komme ich voran? (S.5)
- 7 - Eignungs- und Förderdiagnostik mittels PST-R ® (S.6)
- 8 - Die Macht der Gedanken – Kognitives Gesundheitsmanagement (S.6)
- 9 - Grundlagen Soziale Kompetenz (S.7)
- 10 - Soziale Kompetenz – Fortführendes Trainingsmodul (S.8)
- 11 - Beratungs- und Coachingtage in Ihrem Unternehmen (S.8)
- 12 - Heterogene Teams: Herausforderungen, Grenzen und Chancen (S.9)
- 13 - Psychische Erkrankungen: Abgrenzung, Entstehung und Schutz (S.10)
- 14 - Umgang mit negativen Gefühlen – Am Besten verdrängen? (S.10)
- 15 - Volkskrankheit Depression – Eine Aufklärung (S.11)
- 16 - Ängste – Ein Thema aus der Zeit mit Löwen und Tigern? (S.11)
- 17 - Führungskräfte-Training – Umgang mit psychischen Krankheiten (S.12)
- 18 - Augenschule – Für entspannteres Sehen (S.13)
- 19 - Arbeit - Bewegung – Entspannung – das richtige Maß finden (S.14)
- 20 - Gesunde Ernährung und Essverhalten (S.14)



### 1 - Brennen ohne auszubrennen – Einführung in die Burnoutprophylaxe

Burnout – Zeitgeistschlagwort oder reale Gefährdung unserer modernen Lebens- und Arbeitswirklichkeit?

Fakt ist, Tausende sind betroffen. Was ist Burnout? Wie entsteht es? Wer ist gefährdet? Und wie kann ich mich schützen? Darum wird es an diesen beiden Tagen gehen.

**TN-Zahl:** 8 – 14    **Dauer:** 2 Tage    **Trainer:** 2    **Preis:** 2.379,00 €

**Voraussetzungen:** keine



### 2 - Konstruktives Konfliktmanagement

In diesem Seminar werden wir uns mit potentiellen Konfliktsituationen der Teilnehmer beschäftigen und uns Strategien überlegen, wie sie damit umgehen können.

Hier sind kommunikative, systemische, strategische, unternehmerische und soziale wie gesundheitliche Aspekte zu berücksichtigen. Mitarbeiter, die sich bereits in Mobbing-Situationen befinden oder deren Loyalität schwindet, werden als Täter, Opfer und „Zuschauer“ gleichermaßen in die Verantwortung geführt, aus dem Teufelskreis und der Rollenverteilung auszusteigen.

Wie kann ein Ausstieg erfolgen und wer geht den ersten Schritt der Veränderung? Welche Rolle spielen Führungskräfte bei Konflikten und deren Folgen? Wie können sie vorbeugen?

**TN-Zahl:** 6 – 10    **Dauer:** 1 Tag    **Trainer:** 1    **Preis:** 895,00 €

**Voraussetzungen:** keine



### 3 - Individuelles Stressmanagement

In diesem Seminar wird betrachtet, wie Stress typ-bedingt unterschiedlich empfunden wird und dabei unterschiedliche Auswirkungen hat. Wie konkret kann entgegengewirkt werden, welche Rolle spielt ein funktionierendes Zeitmanagement und welche methodischen Hilfestellungen gibt es? Folgende Themen werden im einzelnen bearbeitet:

- Zusammenhänge Persönlichkeit und Stressempfinden
- Stressfaktoren wahrnehmen und vermeiden
- Vorbereitung auf Einzel- und Teambesprechungen
- Priorisierung von Aufgaben und Informationen
- Umgang mit Arbeitsunterbrechern und Zeitfressern
- Informationsflut beherrschen und richtig einstufen
- Delegieren und Aufgaben übertragen bekommen
- Fehlerquellen und der Umgang mit Fehlern
- Selbstreflexion als Qualitätsmerkmal
- Entspannungsübungen für den Arbeitsalltag

**TN-Zahl:** 8 – 14

**Dauer:** 1 Tag

**Trainer:** 2

**Preis:** 1390,00 €

**Voraussetzungen:** keine

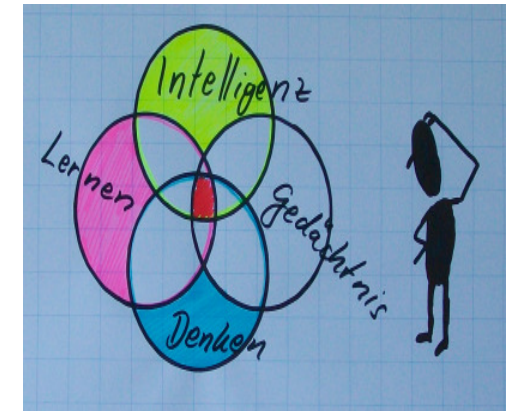


### 4 - Persönlichkeit entsteht durch Lernprozesse

In diesem Grundlagenkurs zum Thema Persönlichkeitslehre geht es darum, ein allgemeines Verständnis für den Menschen mit seinen unterschiedlichen Persönlichkeitsvarianzen zu entwickeln und anzunehmen. Dazu gehören auch die eigene Persönlichkeit und Aspekte der Selbst- und Fremdwahrnehmung. Wie kann ich meine eigenen Lernprozesse anstoßen und steuern? Was hat Einfluss auf Lernen und Persönlichkeit?

**TN-Zahl:** 8 – 14    **Dauer:** 1 Tag    **Trainer:** 1    **Preis:** 895,00 €

**Voraussetzungen:** keine



### 5 - Gekonnt kommunizieren – Einführung in die Transaktionsanalyse

Fehlerhafte Kommunikation – Hauptursache für Konflikte aller Art. Die Transaktionsanalyse (TA) ist ein "Blumenstrauß" verschiedener psychotherapeutischer Verfahren, die von dem Arzt und Psychiater Eric Berne entwickelt wurden. Gerade zum Umgang miteinander und zur Kommunikation hat die TA hilfreiche Werkzeuge anzubieten.

In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen der Kommunikation sowie Möglichkeiten und Grenzen der TA und anderer Kommunikationstechniken kennen. "Gekonnt kommunizieren" ist sowohl für die Herausforderungen im Beruf und Geschäftsleben, als auch für unsere privaten Kontakte wichtig und oft verbesserungswürdig. In Übungen bekommen Sie Gelegenheit, das Vermittelte zu vertiefen und Ihre Gesprächsführung gezielt zu verbessern.

**Zielgruppe:** Führungskräfte, Menschen in beratenden Berufen, Personen, die berufsbedingt viel kommunizieren oder sich für richtige Gesprächsführung interessieren.

**TN-Zahl:** 8 – 14    **Dauer:** 2 Tage    **Trainer:** 1    **Preis:** 1390,00 €

**Voraussetzungen:** keine



### 6 - Persönlichkeitsentwicklung – wie komme ich voran?

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit dem Thema, wie sich der Mensch an sich entwickeln kann, aber auch die Teilnehmer ganz konkret. Sie setzen als Teilnehmer in diesem Seminar Lernprozesse in Gang, um mittel- und langfristig gewünschte Veränderungen in den Wesenszügen zu erreichen und Anforderungen, die an Sie gestellt werden, sinnvoll zu begegnen.

Besonders für das berufliche Vorankommen, aber auch für die Gesundheitsförderung an der eigenen Person, ist diese Vorgehensweise sehr nützlich.

Angestrebt werden können z.B. Veränderungen im Blick auf Kontaktorientierung, psychischer Belastbarkeit, Abhängigkeit, Normgebundenheit, Selbstbehauptung, Spontanität, Besonnenheit, Sensibilität, Pflichtbewusstsein oder anderen Wesenszügen.

Aber nicht immer ist eine Änderung des Menschen sinnvoll und richtig. Wenn man sich mit dem Thema Persönlichkeit auseinandersetzt, gibt es kein richtig oder falsch. Es gibt für bestimmte Aufgaben lediglich mehr oder weniger chancen- und risikobehaftete Persönlichkeitsanteile.

Deswegen kann dieses Seminar auch zur persönlichen Standortbestimmung und **Berufs- oder Berufungsfindung** dienen. Bin ich richtig an meinem Platz? Welche Aufgabe kann ich mit meiner Persönlichkeit besonders gut ausüben, wo gibt es eher Risiken?

So wird am Ende dieses Seminars jeder Teilnehmer mehr über sich selbst wissen und hilfreiche Werkzeuge besitzen, mit einer „Änderungsanforderung“ umzugehen. Unter Umständen sind für einzelne Veränderungen begleitete Prozesse nützlich. Das Seminar wird nach den wissenschaftlichen Erkenntnissen und Methoden von Prof. Dr. Michael Dieterich durchgeführt. Die Erstellung eines förderdiagnostischen Persönlichkeitstests (PST-R) für dieses Seminar ist zwingend notwendig und kostet 300,00 €. Ein bereits vorhandener PST-R sollte nicht älter als 2 Jahre alt sein.

**Zielgruppe:** Führungskräfte; angehende Führungskräfte; Menschen, die nach ihrer Berufung suchen; Menschen, die sich verändern wollen oder sollen; Menschen in beruflichen oder privaten Situationen, die Herausforderungen darstellen.

**TN-Zahl:** 6 – 8      **Dauer:** 2 Tage      **Trainer:** 2      **Preis:** 2.379,00 €

**Voraussetzungen:** Erstellung PST-R (300,00 Euro pro Person)

[Der Persönlichkeitsstrukturtest kann auch ohne Teilnahme am Seminar durchgeführt werden.](#)



### 9 - Grundlagen Soziale Kompetenz

Menschen mit hoher Sozialkompetenz sind die besten Teamplayer und Teamleader. Kaum eine Stellenanzeige kommt noch ohne die Begriffe Teamfähigkeit und Soziale Kompetenz aus. Sozialkompetenz trägt aber auch zur Verringerung von psychischen Erkrankungen bei, denn es heißt auch „für sich zu sorgen“. Unter sozialer Kompetenz verstehen wir, dass Personen über persönliche Fertigkeiten verfügen, die ihnen einen angemessenen Kompromiss zwischen sozialer Anpassung und persönlichen Bedürfnissen ermöglichen. Sie finden also einen vertretbaren Weg zwischen Überanpassung und Rücksichtslosigkeit gegenüber anderen Menschen in unterschiedlichsten Situationen, insbesondere auch im Berufsleben.

Wer sozial kompetent ist, kann beispielsweise angemessen: auf Kritik reagieren und Kritik geben, Nein-Sagen, sich entschuldigen, Widerspruch äußern, Komplimente akzeptieren, um einen Gefallen bitten, Gespräche beginnen, aufrechterhalten und beenden, Gefühle zeigen und benennen, Versuchungen zurückweisen, erwünschte Kontakte arrangieren, unerwünschte Kontakte zurückweisen u.v.m.

Auch Verhalten ist weitestgehend erlernt; somit auch sozial kompetentes Verhalten.

In diesem Grundlagenkurs werden die Typen sozialer Situationen und Beispiele verschiedener Verhaltensweisen gegenübergestellt. Die TN lernen, sozial kompetente von sozial inkompetenten Verhaltensweisen zu unterscheiden (Wahrnehmung), um dann zu entscheiden, wie sie sich verhalten wollen. In ersten Übungen können Sie bereits einen Unterschied feststellen.

**Dieser Kurs gilt als Eingangsbedingung für das Training „Soziale Kompetenz“ (Seminar 10 – Seite 8).**

**Zielgruppe:** Alle Menschen, die bewusst leben und ihre soziale Kompetenz erweitern möchten, insbesondere Personen mit besonderer Verantwortung für Menschen und Unternehmensbereiche, Teamplayer, Teamleader.

**TN-Zahl:** 10 – 18    **Dauer:** 1 Tag    **Trainer:** 1    **Preis:** 895,00 €

**Voraussetzungen:** keine

### 10 - Soziale Kompetenz – Fortführendes Trainingsmodul

Aufbauend auf das Grundlagen Seminar, werdem in diesem Intensiv-Training mittels Rollenspielen, Feedbacks und Analysen soziale Situationen am Arbeitsplatz und entsprechendes Verhalten eingeübt.

Die mit dem Unternehmen zu vereinbarenden Termine liegen im 1 – 2 wöchentlichen Abstand zueinander. Die TN lernen neues Verhalten, welches idealer Weise am Arbeitsplatz und im Team unterstützt wird.



**TN-Zahl:** 6 – 10    **Dauer:** 5 Tage    **Trainer:** 1    **Preis:** 2975,00 €

**Voraussetzungen:** Teilnahme am Seminar „Grundlagen Soziale Kompetenz“ (Seminar 9 – Seite 7)

### 11 - Beratungs- und Coachingtage in Ihrem Unternehmen

Oft fällt es Betroffenen schwer, gegenüber dem Arbeitgeber oder Vorgesetzten über Sorgen und Nöte am Arbeitsplatz oder Symptome einer Krankheit zu reden, weil sie Folgen fürchten und Interessenskonflikte des Arbeitgebers sehen.

Manchmal gibt es auch Konflikte mit Vorgesetzten selbst, die scheinbar nicht lösbar sind.

Viele Betriebe ahnen nichts von Konfliktherden oder Krankheitsursachen in Ihrem eigenen Unternehmen.

#### **Hier helfen wir:**

Neutral und professionell beraten wir gerne regelmäßig tageweise vor Ort Ihre Mitarbeiter und stehen für Fragen aller Art zur Verfügung. Je nach Größe des Unternehmens kann dies in unterschiedlichen Abständen geschehen.

Der Mitarbeiter genießt absolute Schweigepflicht und wird unabhängig beraten.

Durch frühzeitiges Erkennen von Störungen oder Schwierigkeiten wird dem Mitarbeiter geholfen, die richtigen Wege einzuschlagen, um in seiner Persönlichkeit zu wachsen und nicht zu erkranken.

Dem Unternehmen bleiben Ausfälle und Kosten erspart. Auf Fehlentwicklungen an einzelnen Stellen werden Sie schneller aufmerksam und handlungsfähig.



Tagessatz bei regelmäßigen Einsätzen vor Ort in Ihrem Unternehmen: 595,00 €

Weitere Sonderkonditionen bei wöchentlichem Einsatz möglich.



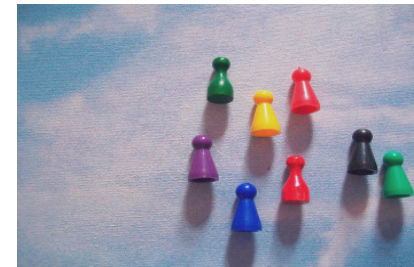
### 12 - Heterogene Teams: Herausforderungen, Grenzen und Chancen

Ständig wachsender Leistungsdruck, ein angespannter Arbeitsmarkt und die Notwendigkeit der Flexibilität im Berufsleben überfordern heute viele Menschen in den Betrieben. Oft zu spät erkannt - wachsen Konkurrenzkampf, Mobbing und Überdrüssigkeit und nicht selten werden ganze Teams arbeitsunfähig.

In diesem Intensivseminar lernen die Teilnehmer das Persönlichkeitsmodell nach Prof. Dr. Michael Dieterich kennen und üben sich in Selbst- und Fremdwahrnehmung unterschiedlicher Persönlichkeiten und deren Verhaltensweisen. Sie lernen Ihre eigene Persönlichkeit kennen und wissen um Ihre Stärken und Begrenzungen.

Die Teilnehmer lernen außerdem die Andersartigkeit der Kollegen in Teams zu werten, zu schätzen und positiv ergänzend für das Gesamtteam zu nutzen. Weitere wichtige Themen dieses Seminars sind:

- . Grundlagen der Persönlichkeitslehre
- . Natürliche Strebungen und Antreiber
- . Wahrnehmung – Filter und Blockaden
- . Stärken und Begrenzungen der eigenen Persönlichkeit annehmen
- . Position an meinem Platz beziehen und die richtige Haltung entwickeln
- . Ergänzung als Entlastung bei Stress und Überforderung
- . Ergänzung als Erfolgsfaktor für Teams und Unternehmen
- . Die Bedeutung des eigenen Verhaltens im Team
- . Gruppendynamische Prozesse



Die Erstellung eines förderdiagnostischen Persönlichkeitstests (PST-R) für dieses Seminar ist zwingend notwendig und kostet

300,00 €. Ein bereits vorhandener PST-R sollte nicht älter als 2 Jahre alt sein.

**Zielgruppe:** Führungskräfte, angehende Führungskräfte, ganze Teams oder Unternehmen

**TN-Zahl:** 4 – 20    **Dauer:** 2 Tage    **Trainer:** 2    **Preis:** 2.379,00 €

**Voraussetzungen:** Erstellung PST-R

### 13 - Psychische Erkrankungen: Abgrenzung, Entstehung und Schutz

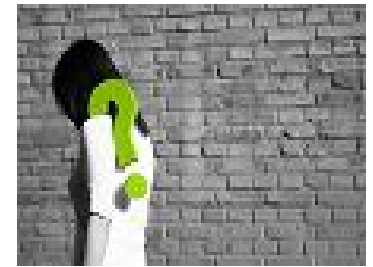
In diesem Kurs zeigen wir unterschiedliche Formen von psychischen Erkrankungen und deren Symptome auf. Die Teilnehmer lernen Ursachen kennen und bekommen vereinzelt Möglichkeiten aufgezeigt, auf eigene Anzeichen zu reagieren oder Betroffenen zu begegnen.

Inhaltlich werden wir uns konkret folgenden Themen zuwenden:

- Entstehungsbedingungen psychischer und psychosomatischer Probleme
- Folgen psychischer Fehlbelastungen
- Depressionen, Ängste, Burnout-Syndrom, Manien, Borderline, Zwänge
- Wer kann helfen, was kann helfen?

**TN-Zahl:** 8 – 14    **Dauer:** 5 Stunden    **Trainer:** 1    **Preis:** 795,00 €

**Voraussetzungen:** keine



### 14 - Umgang mit negativen Gefühlen – Am Besten verdrängen?

In unserer heutigen Zeit und Gesellschaft ist „positives Denken“ IN. Schnell müssen wir wieder fit für die Arbeit sein, wenn uns psychisch etwas beeinträchtigt und Gefühle am Arbeitsplatz sind sowieso nicht angebracht.

Aber was mache ich mit der Sorge um meine Kinder oder um kranke Angehörige? Und wie gehe ich mit eigenen Krankheiten, Nöten oder finanziellen Krisen um? Wo findet Trauer ihren Raum, wenn geliebte Menschen sterben oder uns verlassen?

Was ist, wenn negative Gefühle am Arbeitsplatz entstehen durch Umstrukturierungen, personellen Veränderungen oder (mit)erlebtes Leid am Arbeitsplatz.

Dieses Seminar gibt Anleitung zum Umgang mit negativen Gefühlen und will helfen, die entsprechenden Kanäle zu finden, wenn sie zur Belastung werden und Einfluss im Geschäftsalltag haben.

**TN-Zahl:** 8 – 14    **Dauer:** 1 Tage    **Trainer:** 1    **Preis:** 895,00 €

**Voraussetzungen:** keine

### 15 - Volkskrankheit Depression – Eine Aufklärung

Die Depression ist die am häufigsten diagnostizierte aller psychischen Erkrankungen. Schätzungsweise 4 Millionen Menschen leiden in Deutschland aktuell an einer Depression. Pro Jahr erkranken 1 bis 2 von 100 Personen neu. Die Wahrscheinlichkeit, im Laufe seines Lebens an einer Depression zu erkranken, liegt derzeit zwischen 7 und 18 %. Frauen sind etwa doppelt so häufig betroffen wie Männer. Viele Betroffene suchen allerdings keinen Arzt auf. Rund 80 % der Betroffenen, die sich behandeln lassen, kann dauerhaft und erfolgreich geholfen werden. Nicht behandelt führen einmalige depressive Störungen häufig zu chronischen Beeinträchtigungen und belasten Familie, Freundschaften und Arbeitsplatz. Neben Ursachen, Krankheitsbild, Auswirkungen und Therapiemöglichkeiten wird es um Selbstreflexion gehen. Das Seminar beschäftigt sich damit, wie Gesundheit und Wohlbefinden entsteht (Salutogenese) und gibt Angehörigen und „nahestehenden Personen“ nützliche Hinweise zum Umgang mit Betroffenen.

**TN-Zahl:** 6 – 10    **Dauer:** 1 Tag    **Trainer:** 1    **Preis:** 895,00 €  
**Voraussetzungen:** keine



### 16 - Ängste – Ein Thema aus der Zeit mit Löwen und Tigern?

Weit gefehlt – neben der Depression zählen Angststörungen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen in Deutschland.

Je früher Ängste und Angststörungen erkannt werden, umso besser sind die Behandlungserfolge. Menschen mit Angststörungen gehen aber oft erst nach jahrelang bestehender Erkrankung zum Arzt.

Angehörige und „nahestehende Personen“, denen Betroffene vertrauen, können wichtige Hilfen bei der Überwindung von Ängsten sein, mindestens aber in der Ermutigung, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

In diesem Seminar wird es um Früherkennung und Warnzeichen gehen, um Selbsthilfemöglichkeiten für Betroffene und Unterstützungsmöglichkeiten für Angehörige.

**TN-Zahl:** 6 – 10    **Dauer:** 1 Tag    **Trainer:** 1    **Preis:** 895,00 €  
**Voraussetzungen:** keine

### 17 - Führungskräftetraining – Umgang mit psychischen Krankheiten

Gesellschaftlich werden psychische Erkrankungen oft noch immer belächelt oder nicht ernst genug genommen. Auch viele Führungskräfte wissen weder, wie sie mit den Folgen umgehen sollen, noch wie sie im Sinne ihrer Sorgfalts- und Fürsorgepflicht am Besten mit Betroffenen umgehen. Andere sind selbst betroffen und finden keine Mittel zur Entlastung Ihrer Situation.

In diesem Seminar werden Führungskräfte für einen angemessenen Umgang mit psychischen Erkrankungen sensibilisiert.

Die Teilnehmer lernen etwas über die Psyche des Menschen an sich und was die Seele krank macht, aber auch was sie gesund erhält. Sie bekommen unterschiedliche Krankheitsbilder und Symptome der Erkrankungen aufgezeigt und wie sie möglichen Betroffenen begegnen können.

- Einstellung zu psychischen Erkrankungen und eigene Unsicherheiten zum Thema
- Privatsphäre des Mitarbeiters oder Verantwortung des Betriebes?
- Gesprächsangebote und Gesprächsdurchführung
- Konkrete Hilfsangebote und – möglichkeiten
- Einschaltung betrieblicher Stellen (Sozialberatung, Betriebsarzt etc.) oder externer Berater
- Motivationen des Handelns bei Vorgesetzten
- Arbeitsrechtliche Konsequenzen
- Einschätzung eigener Risiken und Symptome
- Möglichkeiten bei eigener Betroffenheit

**TN-Zahl:** 6 - 10

**Dauer:** 2 Tage

**Trainer:** 2

**Preis:** 2.379,00 €

**Voraussetzungen:** Führungsposition im Unternehmen inkl. Mitarbeiterverantwortung.



### 18 - Augenschule – Für entspannteres Sehen

Kopf- und Nackenschmerzen, Augenbrennen, nachlassende Belastbarkeit und Konzentrationsschwäche sind mögliche Auswirkungen von Bildschirmarbeit, intensivem Lesen oder anderen Tätigkeiten mit hohen Anforderungen an die Sehfähigkeit. Mit einfachen Methoden, die jederzeit im Alltag (auch am Arbeitsplatz) angewandt werden können, sind Sie in der Lage, Ihre Augen nachhaltig zu entlasten und für ein besseres Körpergefühl zu sorgen.

Die Augenschule wird im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsvorsorge in verschiedenen Firmen und Institutionen seit Jahren erfolgreich durchgeführt. Ihre zukunftssträchtige Perspektive besteht vor allem in der einfachen Hilfe zur Selbsthilfe.

Der Kurs vermittelt auf anschauliche und leicht nachvollziehbare Weise Informationen und Übungen :

- Die Augen als Körperorgan
- Augenmuskeltraining und -hygiene
- Farbtherapie für die Augen zur Anregung des Stoffwechsels
- Übungen zur Entspannung der Augen
- Der Sehprozess als Wahrnehmungsvorgang
- Sehtraining als Schulung des visuellen Wahrnehmens, des bildhaften Erinnerens und der visuellen Phantasie
- Nacken- und Rückenentspannung
- Augengerechtes Lesen
- Augengerechte ergonomische Arbeitsplatzgestaltung
- Vitamine für die Augen – Ernährungstipps



**Zielgruppe:** Personen an Bildschirmarbeitsplätzen; Menschen, die besonderen Sehbelastungen ausgesetzt sind, deren Sehkraft nachlässt oder die Augenerkrankungen und Sehprobleme haben

**TN-Zahl:** 6 – 10    **Dauer:** 1 Tag    **Trainer:** 1    **Preis:** 895,00 €

**Voraussetzungen:** keine

### 19 - Arbeit – Bewegung – Entspannung – das richtige Maß finden

Dieser Work-Life-Balance-Kurs wird den Teilnehmern Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie trotz ständig zunehmendem Arbeitsaufkommen, immer höherer Geschwindigkeit und wachsenden Anforderungen Möglichkeiten haben, kleine Oasen im Arbeitsalltag zu schaffen.

Einfache Bewegungsübungen, die Hirn und Körper fit halten und jederzeit durchführbar sind, werden ebenso eingeübt wie Entspannungsübungen gegen Stress und Ängste.

Achten Sie auch auf die Sprache Ihres Körpers und kommen Sie in Einklang mit sich selbst, um sich erfolgreich gegen Krankmacher und ihre Folgen zu schützen.

**TN-Zahl:** 8 - 14      **Dauer:** 1 Tag      **Trainer:** 1      **Preis:** 895,00 €  
**Voraussetzungen:** keine



### 20 - Gesunde Ernährung und Essverhalten:

Von allgemeinen Ernährungsinformationen über Nahrungsmittelzusammensetzungen bis hin zu Vitaminen erhalten Sie in diesem Kurs umfassende Tipps aus der Ernährungsberatung. Außerdem gibt es zum Essverhalten folgende weiterführende Inhalte:

- Beeinflussung, Kontrolle und Änderung des Essverhaltens
- Essstörungen (Ursachen, Definitionen, Auswirkungen auf den Körper)
- Ernährungstipps: Vollwertig, gesund und ausgewogen
- Beruf und Ernährung: zwischendurch, gesund, unterwegs und im Büro



**TN-Zahl:** 8 – 14      **Dauer:** 2x5 Std.      **Trainer:** 1      **Preis:** 1.495,00 €

Wir nehmen den Ursprung des Seminarbegriffs noch ernst und haben zum Ziel, mit jeder unserer Veranstaltungen und Beratungen den Samen eines guten Baumes zu legen, von dem Sie später die besten Früchte ernten dürfen.

[www.kc-seminare.de](http://www.kc-seminare.de)  
[info@kc-seminare.de](mailto:info@kc-seminare.de)

