

## **Gesundheit, Prävention, Wohlbefinden**

Gute Leistungen hängen immer mit der persönlichen Verfassung zusammen.  
Besser gehts mit einem gesunden Körper und einem freien Geist.

Energiemanagement gegen Stress und Burn-out.

Hohe Anforderungen im Beruf und die eigenen Ansprüche an eine gute Leistung erfordern ein bewusstes Energiemanagement. Wer die eigenen Ressourcen kennt, nutzen und aufbauen kann, bewältigt eigene und fremde Anforderungen leichter. Aus dem Ressourcenmanagement und aus der Gesundheitspsychologie werden Lösungsansätze aufgezeigt und erarbeitet, die zu Arbeitszufriedenheit und Produktivität führen.

Schwerpunkte: Selbstwahrnehmung, Denkmuster überprüfen, Ressourcen kennen und nutzen, Kräfte sinnvoll einsetzen, Anforderungen bewältigen, Gesundheitsförderung.