

ZIELE DES TRAININGS

Sie entwickeln wichtige Gesundheits- und Lebenskompetenzen, damit Sie:

- ✓ Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden verbessern
- ✓ Ihre persönlichen Bedürfnisse und Ziele erkennen und umsetzen
- ✓ mit Misserfolgen umgehen können und Nutzen daraus ziehen
- ✓ mit schlechten Stimmungen besser zurecht kommen
- ✓ konstruktiv mit Problemen umgehen und Probleme lösen können
- ✓ Gefühle der Hilflosigkeit abbauen
- ✓ sich ruhig, aber bestimmt behaupten können
- ✓ mit anderen selbstsicher umgehen und Konflikte lösen können
- ✓ Ihre Lebensqualität verbessern und Ihre Lebensfreude steigern.

Ich soll etwas ändern...
Ich will etwas ändern...

Ich kann etwas ändern!

Setzen Sie Ihre guten Vorsätze jetzt um!



Das Trainingsprogramm „Gesundheit und Lebenskompetenz“ erhielt vom Deutschen Wellnessverband die Auszeichnung Wellness Innovation 2012

Wissenschaftliche und fachliche Projektleitung:
Dorothee Remmler-Bellen, Dr. med . Ellis Huber

Geschäftsstelle des Berufsverbandes
Deutscher Präventologen e.V.

Hindenburgstraße 5 | 30175 Hannover
Telefon: 0511/8667845 | info@praeventologe.de

**Gesundheit
Lebenskompetenz
Lebensfreude**

Ein Trainingsprogramm zur Verbesserung
der psychosozialen Gesundheit

www.praeventologe.de

DIE BASIS DES TRAININGS

Das Training **Gesundheit und Lebenskompetenz** basiert auf dem Konzept der Salutogenese und wurde entwickelt aus dem Wissen, dass Gesundheit, Verhalten, Einstellungen und Lebensbedingungen nicht unabhängig voneinander zu sehen sind. Ziel ist es, die TeilnehmerInnen zu befähigen, ihre Gesundheitsressourcen zu aktivieren und ihre Gesundheits- und Lebenskompetenzen wieder neu in sich zu entdecken, zu mobilisieren und zu stärken.

THEMEN

Mit diesen Themen setzen Sie sich während des Trainings auseinander:

- o Gesundheit allgemein
- o Ernährung
- o Bewegungsverhalten
- o Stressbalance
- o Umgang mit Stimmungen
- o Selbstsicheres Verhalten

DIE METHODEN

Folgende Methoden unterstützen Sie dabei Ihre Gesundheit und Lebenskompetenz zu verbessern:

- o Wissensvermittlung anhand von Infoblocks
- o Sie setzen sich in einem geführten inneren Dialog mit den Themen auseinander
- o In der Gruppenarbeit werden die Inhalte praktisch umgesetzt

Falten, Anker lichten und ...
... Kurs aufnehmen zu mehr Lebensfreude

- o Entspannungs-, Atem- und Achtsamkeitsübungen
- o praktisches Durchspielen und Ausprobieren neuer Verhaltensweisen
- o Sie erleben bewusst Momente der Lebensfreude
- o ausführliche Arbeitsmaterialien
- o Sie lernen persönliche und berufliche Ziele zu entwickeln und umzusetzen

WANN UND WO?

Wir bieten Kurse und Tagesseminare auch als Inhouse-Veranstaltungen an und erstellen in einem persönlichen Gespräch mit Ihnen ein für Sie, Ihre Gruppe, Organisation oder Firma maßgeschneidertes Angebot.

Nutzen Sie diese Möglichkeit der Qualifizierung und betrieblichen Gesundheitsförderung um sich selbst, oder Ihre Mitarbeiter und Führungskräfte fit zu machen für die Herausforderungen des beruflichen Alltags.

Wenn Sie einen für Sie individuell zugeschnittenen Kurs in Ihrer Institution, Organisation oder Firma durchgeführt haben möchten (möglich ab 8 Teilnehmern), oder wissen wollen, wo demnächst ein Kurs stattfindet, nehmen Sie bitte per Mail oder telefonisch Kontakt mit uns auf:

E-Mail: info@praeventologe.de

Telefon: 0511/8667845

www.praeventologe.de

