



Stress- und Selbstmanagement

Lebensqualität und Gleichgewicht

Zielgruppe	Privatpersonen, Mitarbeiter, Führungskräfte und Teams
Voraussetzungen	Bereitschaft zur Selbstreflexion und zu eigenverantwortlichem Denken und Handeln
Ziele	<p>Das Seminar führt zu einem wirkungsvollen Gesundheits- und Energiemanagement. Durch den bewussten Umgang mit belastenden Situationen wird die eigene Balance in der Lebensgestaltung zwischen beruflichen Sachzwängen und persönlichen Vorstellungen über Lebensqualität definiert.</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Erhaltung und Förderung der Gesundheit sowie der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit▶ Erhöhung der Lebensqualität und Zufriedenheit
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">▶ Ganzheitliche Betrachtung von Gesundheit▶ Ruhe- und Belastungs-EKG, Messung der maximalen Sauerstoffaufnahmefähigkeit und Laktatstufentest durch einen ausgewiesenen Sportmediziner▶ Persönliches Trainingsprogramm im Gesundheits- und Sportbereich▶ Ernährung im Spannungsfeld zwischen Energielieferant und Genuss▶ Bewusster Umgang mit belastenden Situationen im Berufs- und Privatleben▶ Balance in der Lebensgestaltung zwischen beruflichen Sachzwängen und persönlichen Vorstellungen über Lebensqualität▶ Entdecken von Spielräumen und persönlichen Ressourcen▶ Investition in ein persönliches Veränderungsprojekt und Erarbeitung eines Massnahmenplanes zu einem wirkungsvollen Gesundheits- und Energiemanagement
Methoden	<ul style="list-style-type: none">▶ Einzelreflexionen▶ Gruppenarbeiten▶ Rollenspiele▶ Erfahrungslernen▶ Trainer-Inputs
Dauer	3 Präsenztage (1. Modul: 2 Tage mit Beginn um 18.00 Uhr des Vortages, Transferphase: 3 Monate, 2. Modul: 1 Tag)
Kosten	Sind auf der Homepage unter www.looping-training.ch -> Trainings -> Angebot ersichtlich
Anmeldung	www.looping-training.ch -> Trainings -> Angebot
