

Workshop

Persönliches Gesundheitsmanagement am Arbeitsplatz

WAS MACHT MICH GESUND UND WAS HÄLT MICH GESUND ?

Nach dem ganzheitlichen Leitbild der Salutogenese.



Ein beschleunigter und bisweilen unvorhersehbarer Wandel in allen Bereichen des Lebens, vor allem am Arbeitsplatz, erfordert von jedem einzelnen Menschen größere innere Stabilität, Flexibilität und Orientierung am eigenen Selbst.

Mit dem heutigen Wandel stehen wir in Zukunft mehr in der Verantwortung, die persönliche Lebensqualität in unserem Lebensumfeld, sowie auch unsere Gesundheit, selbst in die Hand zu nehmen. Damit das gelingt, hilft uns eine Basis aus guter Selbstkenntnis, Selbstwirksamkeit und Regulationsfähigkeit. Die Entfaltung unserer Potentiale, Fähigkeiten und persönlichen Sinnhaftigkeit wird zunehmend relevant für jeden von uns.

In diesem Tagesseminar geht es deshalb nicht nur um körperliche Gesundheit, sondern auch um Gesundheit im Seelischen und Geistigen, also um den ganzen Menschen. Schon lange bekannt und inzwischen auch wissenschaftlich bestätigt ist, dass alle drei Bereiche eng miteinander verbunden sind. So hat, zum Beispiel, meine innere Haltung bzw. Einstellung zu mir und meiner Umwelt einen großen Einfluss auf meine Gesundheit.

Salutogenese bedeutet Gesundheitsförderung und untersucht was den Menschen gesund macht und gesund hält, sogar oder gerade unter schwierigen Bedingungen. Nach dem Verständnis der Salutogenese umschließt Gesundheit den ganzen Menschen und alle Bereiche seines Lebens.

Was macht mich gesund und was hält mich gesund?

Dieser grundsätzlichen Frage gehen wir im Seminar zunächst auf den Grund anhand des ganzheitlichen Konzepts der SALUTOGENESE.

Darauf aufbauend schauen Sie sich an, was Sie für Ihre persönliche Gesundheit brauchen und wie sich dieses in Ihrem Alltag verwirklichen lässt.

Inhalte:

- Leitbild „Ganzheitliches Gesundheitskonzept“
- Persönliche Inventur „Mein Gesundheitskonzept“
- „Mein persönliches Gesundheitskonzept“ entwickeln
- Wesentliche Übungen zur Unterstützung und Verwirklichung

Angela Zahn – MENSCHEN STARK MACHEN ! Begleitung • Supervision • Therapie

Systemische Therapeutin und Coach (DGSF) und Heilpraktikerin für Psychotherapie

73033 Göppingen • Tel 07161-8088421 • Mail. az@angelazahn.de • Netz. www.angelazahn.de

Bildquellen: ©fruit-bowl / pixabay.com | ©Kurhan / Fotolia.com | ©silhouette / pixabay.com