

Veranstaltungskalender



Interaktiver Gesundheitsworkshop

Termin:	08.02.2022
Zeit:	08:30 Uhr - 16:30 Uhr
Ort:	IHK-Zentrum für Weiterbildung Schloßplatz 5 a, 96450 Coburg
Art:	Seminare

Nutzen / Ziel: **Einblicke in ein praxisorientiertes individuelles Stressmanagement
Geheimnisse eines optimierten Stressmanagements, sowie Regeneration und Erholung**

Vor dem Hintergrund, einer massiven Zunahme sogenannter Zivilisationserkrankungen, erhöhten Leistungsdrucks, weiter fortschreitender Digitalisierung und wachsender psychosomatischer Beschwerden macht sich ein aktives individuelles Stressmanagement unter ganzheitlichen Gesichtspunkten erforderlich.

Nutzen:

Dieser interaktive Gesundheitsworkshop soll nicht nur informieren und aufklären, sondern durch seinen starken Praxisbezug auch sensibilisieren und zur nachhaltigen Umsetzung animieren.

Beschreibung: Schwerpunktthemen dieses Gesundheitsseminars sind:

- Reflexion des eigenen Stresserlebens
- Begriffliche Abgrenzungen Aktuelle Situation
- Stresstypen, Stressreaktion, Stressauslöser,
- Ansätze der Stressbewältigung
- Beeinflussung der Stress-Entstehung
- Stresskompetenzen für verbesserte Regeneration und Erholung anhand praktischer Beispiele
- Ausblick mit Lösungsalternativen

Zielgruppe(n): Gesundheitsbewusste Personen, Geschäftsführer, Führungskräfte, BGM-Beauftragte, Personalleitung, Betriebsrat

Abschluss: IHK-Teilnahmebescheinigung

Kosten: 195,00 €

Referent: Dr. Jens Barthel, Gesundheitsmanagement Dr. Barthel, Hildburghausen

Kontaktperson: **Doris Köhler**
doris.koehler@coburg.ihk.de
09561/7426-23

Anmeldeschluss: 31.01.2022