

Bewegt durchs Leben und fit bei der Arbeit

KURZBESCHREIBUNG

Im Umgang mit der Technik ist es selbstverständlich: Mit leerem Akku funktionieren technische Geräte nicht. Genauso wenig können Menschen ihr volles Potenzial entfalten, wenn nur die Arbeit im Vordergrund steht. Für ein selbstkompetentes und zufriedenes (Arbeits-)Leben benötigen Sie neue Sichtweisen und Verhaltensstrategien in Ihrer Lebensführung, um sich an die geänderten Anforderungen anzupassen und, trotz Stress, langfristig gesund zu bleiben. Dieses Seminar vermittelt Ihnen präventive Ansätze mit konkreten Handlungsmöglichkeiten aus den Bereichen Gesundheit, Entspannung, Ernährung und Bewegung. Mit vielen, leicht in den (Arbeits-)Alltag zu integrierenden Tipps und Tricks werden Sie unterstützt, um auf körperlicher und geistiger Ebene zu mehr Selbstkompetenz und Balance zu finden.

HINWEIS

Da das Seminar im Hotel stattfindet, entstehen zusätzliche Kosten (Tagungspauschale) für die Teilnehmenden.

Kurze Impulsmails des Trainers erinnern Sie nach dem Seminar an Ihre Vorsätze und erleichtern Ihnen die verbindliche Umsetzung des Gelernten in Ihren Berufsalltag.

IHR NUTZEN

Sie erfahren, welche Maßnahmen Sie ergreifen können, um mit stressigen Situationen im Arbeitsalltag gelassener umzugehen.

Sie erhalten zahlreiche Impulse und leicht umsetzbare Strategien für einen gesunden Lebensstil durch Ernährung und Bewegung, die Sie auch als Berufstätige*r gut anwenden können.

Sie üben und wenden die alltagstauglichen Werkzeuge bereits im Seminar an und werden nach dem Training durch Impulsmails in der nachhaltigen Umsetzung unterstützt.

SCHWERPUNKT

Selbstreflexion, Erfahrungslernen und der Erwerb von Selbstkompetenz für Gesundheit und Lebensqualität. Wissen aufbauen und Handlungsoptionen erkennen. Bereits im Seminar anwenden und die Integration in den (Arbeits-)Alltag einleiten.

ZIELGRUPPE

Alle Mitarbeiter*innen

THEMEN

Vorbeugen statt Nachsorgen – bewegt und fit in Beruf und Freizeit

- Bewegungserfahrung sammeln und anwenden (drinnen und draußen)
- Das eigene Ernährungsverhalten hinterfragen und optimieren
- Regenerationsfähigkeit verbessern
- Stress: Ursache, Wirkung, Lösungsmöglichkeiten
- Zusammenhänge zwischen Ihrer Gesundheit und dem Dreiklang aus Körper, Geist und Beruf (bzw. sozialem Umfeld) erkennen und verstehen

Lebensgestaltung und -einstellung – Integration in den beruflichen Kontext

- Wertschätzender und gesunder Umgang mit sich selbst
- Impulse zu Motivation und Veränderung
- Umsetzung und Integration in den (Berufs-)Alltag

LEHRMETHODEN

Theorie und Praxis finden im Wechsel statt. Erklären, Reflektieren, Anleiten und Anwenden = Ausprobieren und Umsetzen in einer entspannten Atmosphäre

VORAUSSETZUNGEN

Wir unternehmen körperliche Aktivitäten sowohl im Seminarraum als auch draußen. Bitte bringen Sie mit:

- wetter- und witterungsangepasste Sportbekleidung für Nordic Walking (insbes. feste Sportschuhe, Wind- und Regenjacke, atmungsaktive Sportkleidung).
- bequeme Sport- und Freizeitkleidung für die Indoor-Aktivitäten (insbes. Lockerungs- und leichte Kräftigungsübungen)
- falls vorhanden: Nordic Walking Stöcke, Pulsmesser oder Schrittzähler

Ein Seminar der ARD.ZDF medienakademie

TERMINE

15.11.2023 (09:00 Uhr) bis

16.11.2023 (16:30 Uhr)

Präsenz | Karlstadt

Hotel Mainpromenade

Preis: 1.140,- € p.P.

Seminarleitung: Michael Hacker

21.02.2024 (09:00 Uhr) bis

22.02.2024 (16:00 Uhr)

Präsenz | Karlstadt

Hotel Mainpromenade

Preis: 1.140,- € p.P.

Seminarleitung: Michael Hacker

INHALTLICH VERANTWORTLICH

Bettina Winter

E-Mail: b.winter@ard-zdf-

medienakademie.de

Telefon: +49 911 9619-458

KUNDENSERVICE

Ute Sperling

E-Mail: kundenservice@ard-zdf-

medienakademie.de

Telefon: +49 911 9619-367

SEMINARNUMMER

44 129

Bewegt durchs Leben und fit bei der Arbeit

Bitte kommen Sie zum Seminarstart bereits in Sportkleidung.