



# Die GesundheitsWerkstatt

## Ein ganzheitlicher Gesundheitsansatz

**Zielgruppe:** Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus Unternehmen & Organisationen

## Erfolgsfaktor Gesundheit Betriebliches Gesundheitsmanagement

**Zielsetzung/Nutzen:** Gesundheit als Voraussetzung für Leistung auf hohem Niveau und Lebensqualität stehen in unserer Wertetabelle an erster Stelle. Ziel dieser Werkstatt ist es, Wege aufzuweisen, wie ein erfolgreiches und gesundes Leben in innerer und äußerer Balance geführt werden kann.

### Schwerpunkte:

- Erkenntnisse der Neurobiologie: Stressmanagement
- Prinzipien der ausgewogenen Selbsterneuerung
- Gesundheits – Check-up
- Das Prinzip der kreativen Spannung  
Schritte der Veränderung
- Das Prinzip der Selbstverantwortung  
„Wenn ich weiß, was ich tue, kann ich tun, was ich möchte“ (Moshe Feldenkrais)
- Gesundheit und Lebensqualität  
Exkursion über Risikofaktoren / Ernährung / Stressbelastung / Sportliche Aktivitäten und berufliche Leistungsfähigkeit
- Fitness / Wellness / Lebensgewohnheiten / Entspannung  
Bewegung = Leben oder das optimale Zusammenspiel von Körper und Geist
- Konfliktmanagement
- Selbstmanagement

### Kompetenzfelder:

- Persönliche Kompetenz
- Handlungskompetenz

### Methoden:

- Kurzvorträge, Selbstreflektion, Gruppenarbeit, WellFit

**Dauer:** 1 – 1,5 Tage (nach Absprache)

**Kosten:** nach Absprache

**Gruppengröße:** variabel, nach Absprache

**Durchführung:** Quest - Trainerteam