



## Betriebliches Gesundheitsmanagement · Betriebliche Gesundheitsförderung

### Seminare und Workshops

---

#### **Seminar 1 - Problemlösetools in Stress- und Drucksituationen**

Problemsituationen und der damit verbundene Stress und Druck gehören zum Alltag im Berufsleben. Im Seminar wird veranschaulicht, wie Stressfaktoren entstehen und auf Menschen einwirken können. Der Hauptteil bezieht sich auf das Darstellen und Erarbeiten von Problemlösetools. Diese Werkzeuge dienen jedem Mitarbeiter, selbst in Akutsituationen mit Stress- und Druckproblematiken besser umgehen zu können.

#### **Seminar 2 - Burnoutprävention mit Resilienztraining**

Burnout und Depressionen gehören mittlerweile zu einer der häufigsten Ursachen bei Arbeitsausfällen oder einer Arbeitsunfähigkeit. Das Seminar soll Aufklärung in Bezug auf Burnout und Depression schaffen und den Teilnehmern Möglichkeiten zeigen, wie sie ihre psychische Widerstandsfähigkeit trainieren können.

#### **Seminar 3 - Mobile Faszien, starker Rücken**

Eintönige Bewegungen und Bewegungsmangel am Arbeitsplatz führen auf Dauer zu Dysbalancen und Blockaden im Faszien- und Gelenkbereich, insbesondere der Wirbelsäule. Es werden Wege aufgezeigt, wie jeder bewusst diesen alltäglichen Automatismen entgegenwirken kann und somit nachhaltig seinen Bewegungsapparat positiv beeinflussen kann.

#### **Seminar 4 - Businessboxing - Motivations- und Teamtraining**

Das Seminar "Businessboxing" besteht aus einem Praxisteil der sich aus einer Einführung ins Boxtraining und Kraftausdauer-elementen zusammensetzt. Vorträge zu den Thematiken Motivations- und Teamtraining bilden den Theorieteil. Dieser wird inhaltlich mit dem sportlichen Teil verknüpft und mit Praxisbeispielen aus dem Berufsalltag näher erläutert.

---

#### **Seminarinfos**

**Durchführung:** Die Seminare bestehen aus einem Vortrags- und Workshopteil.

**Seminardauer:** ca. 3 Stunden

**Teilnehmerzahl:** max. 20 Personen (bei Seminar Faszien-Rücken max. 15 Teilnehmer)

**Kosten:** 390,- EUR zzgl. Fahrtkosten 0,70 EUR/km, zzgl. MwSt.

**Sonstiges:** In den Seminaren enthalten sind Infomaterialien in Form von Handouts. Trainingsutensilien wie Faszienrollen, Therabänder, Balance-Pads, Boxhandschuhe und 15 Gymnastikmatten werden bereitgestellt. Die Seminarinhalte werden auf die entsprechende Zielgruppe (Büro- und Fertigungsmitarbeiter, Lehrer, Außendienstmitarbeiter, etc.) individuell angepasst.

**Referent: Lukasz Twardochleb**

Pädagoge · Sportlehrer · Mentalcoach · Personaltrainer

#### **Weitere Informationen und Buchungen:**

Sports, Health & Business Consulting e. K.

07307 – 29 738 25 · [info@shb-consulting.com](mailto:info@shb-consulting.com) · [www.shb-consulting.com](http://www.shb-consulting.com)