

## *Erfolgreich und gesund am Ziel*

**„Gesundheit und Kohärenzgefühl - ein Zustand optimaler Leistungsfähigkeit, Voraussetzung für optimale Erfüllung der Aufgaben.“**

### **Zielgruppe:**

Einzelne: Führungskräfte/ Manager/ Auftraggeber/ Projektleiter/ Teamleiter/ Personen  
Teams: Firmen/ Organisationen/ Institutionen/ Programme/ Projekte/ Teams/ Gruppen/  
Familien/ Paare

### **Seminarziel:**

Sie wollen Ihre Ziele gesund und weiterhin leistungsfähig erreichen. Sie wollen nicht nur auf den Gipfel des Berges sondern auch wieder glücklich zuhause ankommen. Sie wollen nicht alleine am Gipfel stehen, sondern Ihre Freude mit anderen teilen.  
Achtsamer Umgang mit der eigenen Gesundheit, die Stärkung Ihres Kohärenzgefühls und vorsorgliche Planung machen es möglich.

### **Inhalt:**

Das Seminar beinhaltet eine Einführung und Schulung der wichtigsten Aspekte und Methoden des Gesundheitscoaching. Sie können Ihre Vorhaben besser einschätzen und planen und erkennen Auswirkungen im Voraus. Sie erkennen an sich selbst, wo sie mehr Verständnis für die Umwelt brauchen, wo sie dem Ganzen noch mehr Sinn geben wollen oder durch neue Strategien und Fähigkeiten ihre Gestaltungsmöglichkeiten optimieren wollen.

Das Seminar ist aufgebaut in:

- Hh* Grundlagen des Gesundheitsmanagement
- Hh* Aspekte des Salutogenese-Modells
- Hh* Methoden zur Verbesserung des Kohärenzgefühls
- Hh* Tools für den Transfer ins tagtägliche Leben

### **Nutzen:**

Nach diesem Seminar ist es Ihnen möglich:

- Hh* zu erkennen, wo sie etwas verbessern möchten, und was so bleiben soll, wie es ist.
- Hh* neue und angemessene Glaubenssätze für sich zu definieren.
- Hh* Ihr eigenes Kohärenzgefühl zu verbessern.
- Hh* Die neu gewonnenen Strategien in ihrem tagtäglichen Leben umzusetzen

**TeilnehmerInnenzahl:** max. 12 Personen

**Methode:** Fachliche Präsentation, moderierte Diskussion, Gruppenarbeit, Gruppensimulation, Praxisbeispiele