ma-co

Passgenaue Trainings

Gesundheitstraining für Mitarbeiter

Beschreibung:

Wachsende Komplexität, Digitalisierung und der demografische Wandel – die Herausforderungen unserer Arbeitswelt nehmen weiter zu. Der Druck auf die einzelnen Mitarbeiter/innen steigt, die Weltgesundheitsorganisation hat Stress zu einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts erklärt. Das „Gesundheitstraining für Mitarbeiter/innen“ greift diesen Tatbestand auf und zielt mit seinem Aufbau und Ablauf auf die Schaffung von Ressourcen, die Mitarbeiter/innen stark für die Herausforderungen der neuen Arbeitswelt machen. Gemeinsam in der Gruppe werden individuelle Lösungen und Handlungsstrategien für einen gesunden Umgang mit Belastungssituationen im Job erarbeitet.

- Zusammenhang zwischen Führungsverhalten und Mitarbeitergesundheit
- Analyse der IST-Situation: Wie belastet sind meine Mitarbeitenden?
- Hintergrundwissen zum Thema Stress und Burnout
- SelfCare und die Gesundheit der Führungskraft

Ziel:

Durch Hintergrundwissen zum Thema Gesundheit / Stress und der Reflexion der bisherigen Arbeitsweise können andere, neue Herangehensweisen zur Bewältigung des Alltags trainiert werden. Diese führen zu persönlicher Entlastung und gleichzeitig zu einem verantwortungsvollen Führungsstil, wenn Sie Führungskraft sind.

Zielgruppe:	Alle, die in ihrem Aufgabengebiet viele unterschiedliche Aufgaben gleichzeitig bearbeiten müssen und einer Überforderung entgegen steuern wollen.
Voraussetzungen:	Keine
Dauer:	2 Tage // Uhrzeiten auf Anfrage
Preis:	Auf Anfrage
Termin:	Auf Anfrage
Ort:	ma-co Bremen Tilsiter Str. 6-10 28217 Bremen
Anmeldung:	Nutzen Sie bitte die direkte Anmeldefunktion auf unserer Website: www.ma-co.de
Besonderheiten:	2019/69

Gleichstellung

Es ist für ma-co selbstverständlich, dass für alle Aktivitäten und in allen Angeboten alle Geschlechter gleichermaßen angesprochen werden. Dies gilt für den Kreis der Teilnehmer (m/w/d) ebenso wie für die Trainer (m/w/d) und für alle anderen denkbaren Kontakte. Zu Gunsten der besseren Lesbarkeit wird nur der allgemeine maskuline Plural verwendet.