



# Firmenfitness und betriebliche Gesundheitsförderung

Work ~ Life ~ Balance



## Inhalt



Erfolg im immer komplexer werdenden Berufsleben basiert auf einer guten Balance aller Lebensbereiche der einzelnen MitarbeiterInnen eines Unternehmens.

Themen wie

- körperliches Wohlbefinden und ganzheitliche Gesundheit,
- positive Beziehungsgestaltung,
- Balance zwischen beruflichem und privatem Alltag und
- persönliche Weiterentwicklung im Sinne einer modernen Spiritualität

spielen dabei eine immer größere Rolle.

## Seminarziel



In diesem Seminar erleben und erfahren Sie, was Sie aktiv für sich, Ihr persönliches Wohlbefinden und Ihre individuelle Leistungsfähigkeit tun können. **Hauptziel** ist die Kompetenz der TeilnehmerInnen in Work-Life-Balance Themen zu erweitern und zu vertiefen.

Angepasst an die jeweiligen Bedingungen in Ihrem Betrieb als auch der individuellen Voraussetzungen Ihrer MitarbeiterInnen, werden zentrale Themen wie positiver Umgang mit Stress und Burn out Prophylaxe, Entwickeln und Erhalten körperlicher Gesundheit, Mentales Training, Entspannung und Meditation als Quelle für innere Ruhe und Ausgeglichenheit als auch Vitalernährung bearbeitet.



## Methode und Integration



Das Seminar zeichnet sich durch seinen ganzheitlich integrativen und erlebnisorientierten Charakter aus. Um prozeßhaftes Lernen und Integrieren zu ermöglichen, ist das Seminar in ein Hauptseminar, ein Follow up und Nachcoaching unterteilt.

Das Detailkonzept erhalten Sie gerne auf Anfrage.

Dem Seminar kann auf Wunsch ein Impulsworkshop vorgeschaltet werden.

## Ausschreibungstitel

- > Work – Life – Balance
- > Energiebalancing
- > Erfolgsfaktor Wohlbefinden



je nach Schwerpunkt

- > Kraft und Energie für's Leben
- > Gesundes Leben in Balance
- > Leistungsfähigkeit fördern und erhalten

## Mag<sup>a</sup>. Ulrike Trauner

- Trainerin, Coach
- Leiterin der Sportwissenschaftlichen Beratung & Gesundheitssport der Landes-Nerven-Klinik Wagner Jauregg - Schwerpunkt Psychosomatik und Sucht

