



Seminarreihe „Resilienz“ von „Ich bin dann mal erfolgreich“ Gesundheitsmanagement unter körperlichen und mentalen Gesichtspunkten.

Das Grundseminar und die Aufbauseminare

Wichtig! Diese Seminare bauen aufeinander auf!

1 „Stress macht dumm!“ bzw. „(Keine) Lust auf Stress!“
Grundlagenseminar; 2-tägig

2 „Lust auf GUT!“
1. Aufbauseminar; 2-tägig

3 „Da geht noch was!“
2. Aufbauseminar; 2-tägig

Die einzelnen resilienten Präventivmaßnahmen

Einzel zu buchende Seminare auf spezielle Zielgruppen zugeschnitten!

4 „Mensch ärger Dich nicht, oder...?!“
für Führungskräfte und Spezialisten; 2-tägig

5 „Wenn mir das einer früher gesagt hätte!“
für Lebenserfahrene; 2-tägig

6 „Körper trifft Geist!“
Wiedereinsteiger oder parallel belastete Menschen; 2-tägig

7 „(Keine) Lust auf Konflikte!“
für Lebenserfahrene;
1 oder 2-tägig

8 „Teamtraining“
Alle Bausteine können auch für Teams stattfinden; 1 o.2-tägig