



Fortbildung nach Maß

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

**Gesund arbeiten: Achtsamkeit,
Entspannung und Stresskompetenz im
Fokus**

Sie interessieren sich für ein maßgeschneidertes Seminar?

Kontaktieren Sie uns telefonisch oder per E-Mail, um einen Termin für ein persönliches Beratungsgespräch zu vereinbaren. Gemeinsam stimmen wir Thema, Veranstaltungsort und Termine ganz nach Ihren Bedürfnissen ab.

Wir erstellen Ihr individuelles Angebot und senden es Ihnen per E-Mail zu.

Bei Einverständnis unterzeichnen Sie das Angebot bitte und senden es per E-Mail zurück. Änderungswünsche? Melden Sie sich gerne, wir nehmen Anpassungen vor.

Psychische Gesundheit ist eine zentrale Ressource im Berufsleben.

Mit unseren praxisnahen Angeboten unterstützen wir Mitarbeitende und Führungskräfte dabei, Stress wirksam zu begegnen, Entspannung zu fördern und die innere Balance zu stärken.

Durch Selbsterfahrungsanteile, wirksame Tools und nachhaltige Übungen wird der Transfer in den Arbeitsalltag erleichtert.

So entsteht ein Bewusstsein für gesundes Arbeiten, das nachhaltig wirkt.

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Achtsamkeit als Schlüssel zu Gelassenheit und Stärke

Für wen:

Für Mitarbeitende und Führungskräfte aller Bereiche, die ihre Stressregulation fördern, ihre Aufmerksamkeit stärken und Achtsamkeit als Ressource für gesundes Arbeiten und wertschätzende Zusammenarbeit nutzen möchten.

Ihr Nutzen:

Mehr Gelassenheit und Fokus im Arbeitsalltag, eine verbesserte Stressregulation, ein bewussterer Umgang mit den eigenen Ressourcen und eine achtsamere und wertschätzendere Zusammenarbeit im Team.

Stark unter Druck: Praxisnahe Stressprävention für den Arbeitsalltag

Für wen?

Dieses Angebot richtet sich an Mitarbeitende, die in ihrem Arbeitsalltag hohen emotionalen und organisatorischen Anforderungen ausgesetzt sind und ihren Umgang mit Stress und Belastung bewusster, gesünder und selbstfürsorglicher gestalten möchten.

Ihr Nutzen:

Eine gestärkte Stresskompetenz, mehr innere Balance und Erholung im Arbeitsalltag, praktische Methoden für Selbstfürsorge und Entlastung sowie Impulse für eine gesundheitsfördernde Team- und Führungskultur.



F.O.R.U.M.
GESUNDHEIT

FORUM GESUNDHEIT
AM BRAMBUSCH 24
44536 LÜNEN

0231 628 536 10
INFO@FORUM-GESUNDHEIT-NRW.DE