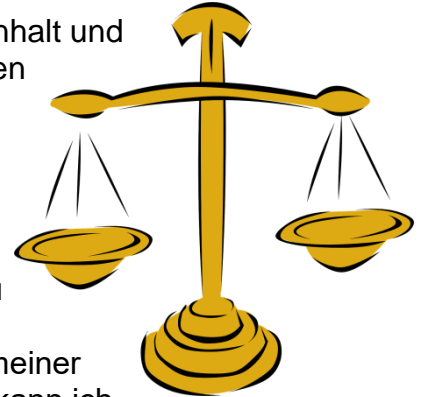


Work-health-Balance

Wie kann ich trotz steigenden Arbeitsanforderungen und Belastungen gesund bleiben und meinen Körper als „Wächter“ ernst nehmen?

Für viele entwickelt sich die Arbeit zu einem zentralen Lebensinhalt und die eigenen Bedürfnisse, Interessen und Erholungszeiten rücken immer mehr in den Hintergrund. Diese Prioritätsverschiebung kann sich langfristig negativ auf unser physisches und psychisches Wohlbefinden auswirken. Ziel dieses Workshops ist es, Techniken und Strategien kennen zu lernen, um eine qualitativere Balance zwischen Arbeit und Freizeit herstellen zu können und so ein erfolgreiches und motiviertes Arbeiten zu fördern.

Wir bearbeiten die Frage: „Was kann ich selbst zur Erhaltung meiner körperlichen und psychischen Gesundheit beeinflussen?“ Wie kann ich **auf meine Signale achten um adäquat darauf zu reagieren**. Die Erkenntnis entwickeln, dass **Gesundheit beeinflussbar** ist.



Termin: 14. November 2018 von 18 - 21.30 Uhr, UE: 4

Kursort: NMS, Neuhofen an der Krems

Buchen bei: Steingreß Tina, VHS Neuhofen

Telefon: 0676/84 55 00 358

E-Mail: neuhofen@vhs00e.at