

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 **achtsam auf meine Signale achten um adäquat darauf zu reagieren**. Die Erkenntnis entwickeln, dass **Gesundheit beeinflussbar** ist.

Inhalte:

- Input über das Spannungsfeld Arbeit und Gesundheit, welche Faktoren tragen zu einem gesunden erfüllten Arbeiten bei?
- Auf meine Frühwarnzeichen achten und Bedürfnisse ernst nehmen.
- Erkennen und reflektieren von Belastungsfaktoren, der eigenen Ansprüche, und der Ressourcen.
- Praktische, kurz- und langfristige Strategien und Techniken kennen lernen, Transfer in den Alltag.

Nutzen:

Auseinandersetzung mit Gesundheit als elementarer Grundbaustein zur Sicherung der Arbeitsfähigkeit, nur so kann dem Unternehmen die volle Arbeitsleistung zur Verfügung stehen. Sinnvoll eingesetzt können Sie zur Verbesserung von Belastungen am Arbeitsplatz beitragen.

Termin: 1. März 2018 von 18 - 21.30 Uhr, UE: 4

Referent/-in: Maria Auinger, Diplom-Lebensberaterin, Expertin für Stressmanagement,

Kursort: NMS Neuhofen , Brucknerstr. 4a, 4501 Neuhofen an der Krems

Buchen bei: Steingreß Tina, VHS Neuhofen

Telefon: 0676/84 55 00 358

E-Mail: neuhofen@vhsooe.at