



Gesund, zufrieden und leistungsfähig

Einfach mehr vom Leben – einfach mehr für's Leben

Wobei soll mich das Training unterstützen?	Wer sollte an diesem Training teilnehmen?
<p>Stimmige Bilanzen zwischen Input und Output, zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen Gefühl und Verstand sind Indikatoren für einen klugen Umgang mit den eigenen Lebensenergien. Nehmen Sie sich diese Zeit für sich.</p>	<p>Mitarbeiter/innen aller Unternehmensbereiche Führungskräfte aller Unternehmensbereiche</p>
Welche Ziele werden mit diesem Training verfolgt?	Wie lange dauert das Training und wann findet es statt?
<p>Die Teilnehmer...</p> <ul style="list-style-type: none"> ...erkennen die wechselseitige Einflussnahme von Gesundheit und Leistungsfähigkeit ...betreiben eine Analyse ihrer persönlichen Energiebilanz und formulieren ggf. Maßnahmen zur Veränderung ...erleben unterschiedliche Möglichkeiten der An- und Entspannung und deren Auswirkung auf Gesundheit, Zufriedenheit und Leistungsfähigkeit 	<p>Trainingsdauer: 1 Tag 10:00 - 17:00 Uhr</p> <p>Aktuelle Termine finden Sie in beigefügter Übersicht oder unter www.plum-partner.de</p>
	Was kostet die Teilnahme an diesem Training?
<p>Welche Inhalte werden vermittelt?</p> <ul style="list-style-type: none"> * Die Ressource ICH als bio-mentales Sozialsystem * Fitnesstraining – Ruhig in Bewegung bleiben * Dr. Essen; Dr. Ruhe; Dr. Fröhlich (nach Jonathan Swift) * Entspannung und Vitalität * Ernährung und Leistungsbereitschaft * Positive Denkstrukturen verankern 	<p>Teilnahmegebühr pro Person: 295,00 € zzgl. gesetzl. Mwst. inkl. aller Unterlagen und Arbeitsmaterial</p> <p>Verpflegungskosten pro Person: ca. 60,00 € zzgl. gesetzl. Mwst.</p>
	Wie werde ich nach dem Training begleitet?
	<p>Innerhalb der ersten 12 Wochen nach Ihrer Trainingsteilnahme können Sie zwei 15-minütige Telefoncoachings kostenfrei nutzen. Holen Sie sich individuelle Unterstützung, die den Lerntransfer in Ihre Arbeitsabläufe sichert.</p>
	Welche weiteren Trainings stellen eine gute Ergänzung zu diesem Training dar?
	<ul style="list-style-type: none"> * Gedächtnis- und Konzentrationstraining * Gelassener Umgang mit Stress