

Gesund, zufrieden und leistungsfähig

Einfach mehr vom Leben – einfach mehr für's Leben

Wer sollte an diesem Training teilnehmen?

Mitarbeiter/innen aller Unternehmensbereiche

Wobei soll mich das Training unterstützen?

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.

Welche Ziele werden mit diesem Training verfolgt?

Die Teilnehmer...

- ... erkennen die wechselseitige Einflussnahme von Gesundheit und Leistung
- ... 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

Welche Inhalte werden vermittelt?

- * 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

Wie lange dauert das Training und wann findet es statt?

Dauer: 1 Tag; 10:00 Uhr - 17:00 Uhr

Termine finden Sie in unserer Übersicht auf www.plum-partner.de

Was kostet die Teilnahme an diesem Training?

Teilnahmegebühr, inkl. Übungs- und Arbeitsmaterial pro Person:

299,00 € zzgl. 19% Mwst
70,00 € zzgl. 19% Mwst

Wie werde ich nach dem Training begleitet?

Holen Sie sich individuelle Unterstützung, die Ihnen den Transfer in Ihre persönlichen Arbeitsabläufe sichert. Innerhalb der ersten 12 Wochen nach der Teilnahme nutzen Sie zwei 15-minütige Telefoncoachings. Diese sind für alle Teilnehmer unserer offenen Trainings kostenfrei.