

## Betriebliches Gesundheitsmanagement

### PRÄVENTION

Ort: COMPASS, der mentale Wegweiser  
Gustav-Ricker-Str. 62, 39120 MD (in GTZH-Park)

Termine: Lt. Terminportal über unsere Website  
unter [www.compass-md.de/terminportal/BGM](http://www.compass-md.de/terminportal/BGM)

Dauer: 7,5 Std. / 1 Tag

Mindestanzahl von Teilnehmern: 3 Personen

#### Ziel:

- ▶ **Programm für Berufstätige & Menschen mit Belastung**
- ▶ **Vorbeugung & gesunder Nachhaltigkeit**
- ▶ **Erlernen der Anti-Burnout & Resilienz-Methodik**
- ▶ **Anwendbar für alle Berufstätigen & Menschen mit Belastung**
- ▶ **Optimale Gestaltung des Alltags für mehr Konzentration**
- ▶ **Spürbare kurzfristige Unterstützung für friedliches Team-Klima mit Nachhaltigkeit, anwendbar auch im Privatleben**

#### Ablauf:

10.30 - 12.00 Uhr	Mentales Training
12.00 - 12.45 Uhr	F & A – Runde
12.45 – 13:15 Uhr	Pause / Mittag
13.15 – 15.00 Uhr	ZEN- Meditation, themenbezogen
15.00 – 16.00 Uhr	F & A – Runde

#### Schwerpunkte:

- ▶ Burnout Kreislauf verstehen, Werte/Bedürfnisse Neu positionieren
- ▶ Eigene Interne / externe Stressoren benennen
- ▶ Gesunde Stressbewältigungsstrategien entwickeln
- ▶ Leistungsfähigkeit & Motivation steigern
- ▶ Ressourcen erkennen und erhalten
- ▶ Umgang mit Niederlagen verstehen und akzeptieren & klare gesunde Grenzen setzen ...

299 € p. P.\*  
\*Preis zzgl. MWST inkl.  
Getränke und Bewirtung

