

## Betriebliches Gesundheitsmanagement

### REGENERATION

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 hoher Belastung/ Verantwortung**
- ▶ **Intensives Loslassen mit Öffnung mentaler Grenzen**
- ▶ **Intensive und gezielte Resilienz für leistungsstarke Führungskräfte & Vertriebsmitarbeiter & Selbstständige**
- ▶ **Erlernen von Entspannungs-Methoden für gesundes Leben mit hohem Stresspotential, schnelle und nachhaltige Anwendung**
- ▶ **Intensives Entgegenwirken bei ersten Anzeichen von Burnout, Überarbeitung, Erschöpfungszustände, Migräne, Konzentrations- und Gedächtnisschwäche und körperlichen und psychischen Beschwerden**

#### 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 – 15.45 Uhr | F & A – Runde                                       |
| 15.45 – 18.00 Uhr | Sauna-Gang im Hotel Classic (Zusatzoption, wählbar) |

#### Schwerpunkte:

- ▶ Persönlichkeitsstruktur ermitteln, Hindernisse, Blockaden analysieren
- ▶ Gesunde Stressbewältigungsstrategien entwickeln
- ▶ Achtsamkeit / Regeneration verstehen und in den eigenen Alltag integrieren
- ▶ Steigerung physischer / psychischer Stabilität
- ▶ Sorgen, Ängste, Zwänge lernen loszulassen, Emotionen lernen zu regulieren
- ▶ Gedächtnis- und Konzentrationsfähigkeit steigern

349 € p. P.\*  
\*Preis zzgl. MWST inkl.  
Getränke und Bewirtung

