



Wirtschaftsraum®
Weserbergland

Einladung

„Salute! Was mich psychisch stärkt - Förderung der psychischen Gesundheit“

Seminar/ Workshop für MitarbeiterInnen

Datum: Mo., 11.03. und Di., 12.03.2019
Zeit: 2 Tage - jeweils 9:00 - 17:00 Uhr
Ort: Hotel Steigenberger, Bad Pyrmont
Kosten: 525,- Euro/ p.P. (zzgl. MwSt.), inkl. Seminarunterlagen, Seminarverpflegung
(Partner-Qualifizierungsbonus siehe unten*)

Inkl. Gutschein für den Besuch der Hufeland-Therme (3 Std.)

Gesundheit fördern bedeutet, neben körperlichen Faktoren auch psychische Aspekte des Menschen bewusst zu machen und zu stärken.

Ziel dabei ist es, die eigenen gesundheitsförderlichen Ressourcen zu entdecken und diese bewusst weiter zu entwickeln, damit Belastungen und Beanspruchungen im Alltag erfolgreich bewältigt werden können und die Gesundheit erhalten bleibt und gestärkt wird.

Die Konzepte der Salutogenese („Salute“ - gesundheitsförderlich) bieten dazu vielfältige Methoden und Ansätze.

Die Teilnehmer/innen entdecken und entwickeln im Seminar ihre persönlichen und sozialen Ressourcen und Schutzfaktoren, die nachweislich gegenüber Stress stärken und zur Aufrechterhaltung und Steigerung des körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens beitragen.

Das Seminar thematisiert z.B.:

- **Wie ich selbst gut für mich Sorge (Selbstfürsorge)**
- **Wie ich mein Wohlbefinden und meine psychische Gesundheit gezielt stärken kann**
- **Welche Ressourcen durch das soziale Netzwerk entwickelt werden können**
- **Wie ich schwierige, herausfordernde Situationen aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen kann (Selbstwirksamkeit)**
- **Wie ich durch die Pflege meiner persönlichen Werte, Bedürfnisse und Ziele, meine innere Kraft entdecke und stärke (Sinnerleben)**



Das Programm

1. **Erwartungen und Fragen der Teilnehmer**
2. **Methoden und Übungen zur Entwicklung, Förderung und Stärkung von persönlichen Ressourcen zu mehr Wohlbefinden und Gesundheit**
 - Selbstfürsorge
 - Soziales Netzwerk
 - Selbstwirksamkeit
 - Sinnerleben
3. **Experteninput, Erfahrungsaustausch, Reflexion**
4. **Praxistransfer: Ihr „Stärken-Koffer“, Umsetzungsimpulse**

Inkl. Gutschein für den Besuch der Hufeland-Therme (3 Std.)

Wissenswertes

Auf Nachfrage kann diese Veranstaltung auch in ihrem Unternehmen durchgeführt werden.

Zur vertiefenden Auseinandersetzung mit persönlichen Fragestellungen, z.B. betreffend den Umgang mit Druck, Stress und Ungewissheit, bietet die Mental Fresh Academy auf Nachfrage individuelles Gesundheitscoaching an.

Referentin:

Kristina Kost, Psychologin, M. Sc.
und Gründerin der **Mental Fresh Academy**

Beratung und Unterstützung zur Förderung
psychischer Gesundheit.





Wirtschaftsraum®
Weserbergland

Fax-Antwort

05151- 585 1099 (nur bis 28.12.18)

Weserbergland AG
HefeHof 8
31785 Hameln

Tel.: 0176 15851007
b.hoewelkroeger@weserberglandag.de
www.weserberglandag.de

Anmeldung bitte bis 22.02.2019

Absender:

Firma/ Institution:			
Nachname:	1.	Vorname:	1.
	2.		2.
Straße:	PLZ, Ort:		
Tel.:	E-Mail:		

Bitte kreuzen Sie an:

- Hiermit melde ich mich/uns verbindlich zum Seminar „Salute! Was mich psychisch stärkt“ an:

Datum: Mo., 11.03. – Di., 12.03.2019
Zeit: 2 Tage, jeweils 09:00 – 17:00 Uhr
Ort: Hotel Steigenberger, Bad Pyrmont

Zahlungsmodus: Der Kostenbeitrag von 525,- Euro /p.P. (zzgl. MwSt.) wird nach Anmeldung in Rechnung gestellt.

Als Partner der Weserbergland AG nehme(n) ich/wir den Partner-Qualifizierungsbonus wahr*

*Bitte ankreuzen

Bronze: 10 %

Silber, Gold, Premium: 25 %

Premium Plus, Platin: 40 %

- Ich kann den Termin leider nicht wahrnehmen, habe aber Interesse am Thema
- Ich stimme der Erhebung, Verarbeitung und Nutzung meiner personenbezogenen Daten gemäß den Richtlinien zur Datenerhebung, -verarbeitung, -übermittlung und -nutzung der Weserbergland AG (Datenschutzerklärung: <http://weserberglandag.de/weserbergland/datenschutz.php>) zu
- Ich möchte keine Einladungen mehr und aus dem Verteiler genommen werden

Ort/ Datum

Unterschrift