

Einladung

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

Seminar/ Workshop für MitarbeiterInnen

Datum: Do., 24.10. bis Fr., 25.10.2019
Zeit: 2 Tage - jeweils 9:00 - 17:00 Uhr
Ort: Hotel Steigenberger, Bad Pyrmont
Kosten: 859,- Euro/ p.P (zzgl. MwSt.) (*Partner-Qualifizierungsbonus siehe unten*)

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**

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.

Expertin:

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

Beratung und Unterstützung zur Förderung
psychischer Gesundheit.





Anmeldung: bitte bis **20.09.2019**

direkt über die Website www.weserberglandag.de/kalender
hilfsweise mit diesem Formular per Fax (05151/98122-39)
oder E-Mail (b.hoewelkroeger@weserberglandag.de)

Anmelder/in bzw. Rechnungsempfänger/in:

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

Bitte kreuzen Sie an:

- Hiermit melde ich die o. g. Person(en) verbindlich zum **Seminar/Workshop**
„**Salute! Was mich psychisch stärkt.**“ an:

Datum: Do bis Fr., 24.- 25.10.2019 (2 Tage)

Uhrzeit: 09:00 – 17:00 Uhr

Ort: Weserbergland AG, HefeHof 8, Seminarraum im Medienpark, Hameln

Kostenbeitrag/Zahlung:

Der Kostenbeitrag von 859,- Euro p. P. (zzgl. MwSt.) ist zahlbar nach Rechnungserhalt. Partner der Weserbergland AG erhalten gemäß Status einen Qualifizierungsbonus. BRONZE: 10 %; SILBER, GOLD und PREMIUM: 25 %; PREMIUM plus und PLATIN: 40 %.

Bitte beachten Sie: Die verbindliche Anmeldung kann nur bis spätestens 20.09.2019 kostenfrei storniert werden, danach fällt die volle Gebühr an. Eine Stornierung muss schriftlich erfolgen.

- Ich stimme der Erhebung, Verarbeitung und Nutzung der personenbezogenen Daten gemäß den Richtlinien zur Datenerhebung, -verarbeitung, -übermittlung und -nutzung der Weserbergland AG (Datenschutzerklärung: <http://weserberglandag.de/datenschutzerklaerung>) zu.
Die Zustimmung der o. g. Person(en) liegt vor.
- Wir können den Termin leider nicht wahrnehmen, haben aber Interesse an dem Thema.
- Wir haben kein Interesse an dem Thema.
- Wir möchten keine Einladungen mehr und aus dem Verteiler genommen werden.

Ort, Datum Unterschrift