

Die Referenten:



Dr. med.
Florian Brückner
Facharzt für
Allgemeinmedizin



Dr. rer. nat.
Clemens Reizel
Geprüfter Präventions- /
Gesundheitsberater

Kontakt: kontakt@nimas-ulm.de

Mobil: 01741705866

www.nimas-ulm.de

Gesundheits- und Ressourcentraining für Fachkräfte

Hintergrundwissen, Konzepte und
Schulungen zur Reduzierung der
persönlichen Beanspruchung und
zur Förderung der individuellen
Lebenskraft

Unser zukunftsweisendes
Gesundheitsbildungs-Programm
in 2 Modulen setzt erfrischende Impulse,
zeigt neue Perspektiven auf und bereitet den
Boden für motivierte, gesunde Mitarbeiter
und für eine leistungsstarke
Unternehmens- und Umgangskultur.

NIMAS ist ein Experten-Team aus der Region
Ulm, das moderne, gesundheitsorientierte
Förderungs- und Schulungsprogramme für
Mitarbeiter und Unternehmen anbietet

Modul 1

Wissen was los ist

Inhalt:

- ❖ **Vortrag: Wie sich Stress auf den Körper auswirkt**
- ❖ **Workshop: Arbeitssituationsanalyse**

Auf Basis neuester medizinischer Kenntnisse wird im Vortrag sichtbar gemacht, wie belastende Situationen auf den Körper einwirken. Im anschließenden Workshop können die Teilnehmer aktiv Impulse setzen und Möglichkeiten und Maßnahmen zu positiven Veränderungsprozessen mitentwickeln

Ziel:

Verstehen der tiefen Zusammenhänge zwischen Stress, Gefühl und Körperfunktion.
Erarbeitung von Ideen und Maßnahmen zur Verbesserung der Arbeitssituation und Stärkung der eigenen Ressourcen

Zielgruppe:

Arbeitsgruppen/Unternehmen, die aktiv positive Veränderungsprozesse einleiten wollen

Dauer Modul 1: 4-5 Stunden

Ort: In ihren Räumlichkeiten oder in einem externen Seminarraum

Termin und Preisangebot nach Absprache

Modul 1 und 2 stellen Maßnahmen im Sinne der betrieblichen Gesundheitsförderung dar

Modul 2

Weiterbildung: Stärkung der eigenen Ressourcen

Wege und Konzepte zur Reduzierung der individuellen Beanspruchung

Die Themen:

- ❖ Das Modell der Belastung und Beanspruchung
- ❖ Die Toleranzschwelle des Körpers erhöhen
- ❖ Alles eine Frage der Energie
- ❖ Individuelle Stärkung: Was gibt Kraft?
Anhand von 5 Kernbegriffen wird dargestellt und erarbeitet wie die eigene Lebenskraft gefördert werden kann

Ziel:

Entwicklung praktischer Maßnahmen zu Stabilisierung und Ausbau der eigenen Lebensenergie im herausfordernden Arbeitsalltag

Zielgruppe:

Geforderte Fachkräfte, die durch neue Perspektiven und Impulse stärkende Maßnahmen für sich einleiten wollen

Dauer Modul 2: ca. 5 Stunden

Ort: In ihren Räumlichkeiten oder in einem externen Seminarraum

Termin und Preisangebot nach Absprache

Modul 1 und 2 können unabhängig voneinander oder in Kombination gebucht werden, Teilnehmerzahl begrenzt.