

1.

Trainingsbausteine

Gesund, fit und motiviert im Home-Office

Kurzbeschreibung

Die Arbeit im Home-Office führt schnell zu Bewegungsmangel, ungesunder Ernährung, Vereinsamung und unstrukturierten Arbeitsabläufen. Auf Dauer kämpft man dann häufig vergeblich dagegen an. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie mit wenig Zeitaufwand ihren ungesunden Mustern entkommen und wieder mehr Energie, Freude und Motivation entwickeln. Sie erhalten wertvolle Tipps für Regeneration und Stressabbau. Quality-Time für mich selber!



2.

Inhalte

- Arbeiten von Zuhause: diese Fehler sollten Sie vermeiden
- Die richtige Tagesstruktur finden
- Mehr Power und Motivation: Übungen zur Aktivierung des Sympathikus
- Tiny Habits: wie man schnell neue, gesündere Gewohnheiten entwickelt
- Snack o'clock? Wie wichtig regelmäßige Pausen sind!
- Fitness-Geräte selber bauen! Mit kleinen Tricks mehr erreichen.
- Impulse für die schnelle Schreibtischfitness (mit praktischen Übungen für jedes Alter)

Methodik

- Lehrgespräche, Selbstreflektion
- Schreibtisch-Yoga, Atemübungen
- Massage-Techniken, Dehnungsübungen
- Arbeitsbuch, Übungsunterlagen

Dauer

- 2 x 0,5 Tage



3.

Der Trainer



Dipl.-Ing. Elektrotechnik
Systemischer Coach (ISB Wiesloch)
Systemische Prozessberatung (GDI, Schweiz)
NLP Master (DVNLP)
zertifizierter DISG®-Trainer
20 Jahre Führungserfahrung in der Personal- und Organisationsentwicklung

Schwerpunkte

Führungstrainer, Executive Coach, Self Leadership, Change Management, Persönlichkeit

Führungstrainingsprojekte (Auszug):

Abel Mobilfunk, Bayernwerk AG, DaimlerChrysler AG, Deutsche Bundesbank, EDAG Engineering + Design KGaA, E.ON AG, EWD The Sawline Company, Hansa-Flex AG, infraserv GmbH & Co. Höchst KG, Kempf GmbH, Mainova AG, MAN Truck & Bus GmbH, MD Elektronik, Neenah Gessner GmbH, Paul & Co. (Kunert-Gruppe), PTB Braunschweig, PPA Finance, Roggermaier GmbH, SevenOneMedia, Union Investment, VGF – Verkehrsgesellschaft Frankfurt mbH, Wacker Chemie.

4.

Kontakt Daten

Peter Pradel

Führungskräfteentwicklung

Ostpreußenstr. 12

85386 Eching

T: +49 89 370 68 100

M: +49 172 85 82 888

I: www.systeme-in-balance.de

@: team@systeme-in-balance.de

Trainings, Seminare und Coachings für Unternehmen und Organisationen

- Leadership-Trainings
- Self-Leadership
- Coaching

