

SICH REGEN BRINGT SEGEN: Fitness für Körper, Geist und Seele

Es gibt wichtigere Dinge im Leben als ständig dessen Geschwindigkeit zu erhöhen. (Ghandi)

Arbeit und Zusammenarbeit fordern über die Jahre die Gesundheit in vielen Bereichen. Größere und kleinere gesundheitliche „Fehlhaltungen“ wirken sich über die Jahre unvorhersehbar aus. Der Österreicher/die Österreicherin wird Durchschnittlich 59 Jahre „gesund alt“, danach beginnt die Krankheit. Einerseits geht es um die Aufrechterhaltung von Vitalität und Motivation am Arbeitsplatz und die Sicherung der Erfahrungen älterer MitarbeiterInnen, andererseits um den umfangreichen Erhalt der Gesundheit und Lebensqualität.

*Wodurch kann ich mein Bewegungsrepertoire mental und körperlich verbessern und erhalten?
Wie kann ich Konzentration und Ausdruckskraft stärken?*

Ziele

- Bewusstseinsbildung zum Thema Gesundheit und Möglichkeiten
- Training von mentalen und körperlichen Techniken zur Verbesserung des Bewegungsrepertoires
- Stärkung von Konzentration und Ausdruckskraft
- Förderung von Ausgeglichenheit und Gesundheit

Inhalte:

- Mentale Techniken aus dem Spitzensport zur Förderung von Motivation und Selbst-Regulation
- Entspannungstechniken
- Visualisierungstechniken
- Rituale und Routinen
- Coping Strategien
- Kreativität und innere Haltung

Methoden: Kurzinputs, Einzel- Gruppenarbeiten, Übungen, Demonstrationen, Improvisationstheater, Selbsterfahrung;

Zielgruppe: 50+

Dauer: 1-3 Tage (1 + 1 + 1)

IFUM INSTITUT FÜR FÜHRUNGSKOMPETENZ
UND MOTIVATION EU

Internet: www.ifum.eu

Tel.: +43 (0) 664 162 48 86

e-mail: office@ifum.eu