

KörperManagement®



Workshop ResilienzManagement

*Wie Bewegung den Stress reduzieren und
die mentale Gesundheit verbessern kann*

Termin: Samstag, 29. Juni 2019 von 10 - 16 Uhr

Ort: Institut KörperManagement® Horexstr. 3 in 61352 Bad Homburg

Inhalt:

Die Arbeitswelt 4.0 bietet viele neue Herausforderungen. Ständige Veränderungen gehören zum Alltag und stellen für viele Mitarbeitende ein erhebliches Stresspotential dar. Die Teilnehmer des Workshops analysieren die Ursachen ihres Stressprofils und erarbeiten eine persönliche Strategie mit Zielen und Maßnahmen zur Stärkung ihrer Resilienz.

Leitung: Dr. Bernd Gimbel

Teilnehmerzahl: Max. 12 Personen (Anmeldeschluss: 15. Juni 2019)

Kosten: 119 €

KörperManagement® KG

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

Institut • Horexstr. 3 • 61352 Bad Homburg v.d.H.

www.koerpermanagement.com • info@koerpermanagement.com • +49 (0) 6172 9210240