

Gesunde und leistungsfähige Mitarbeiter*innen sind das Kapital eines Unternehmens. Betriebliche Gesundheitsförderung erhöht die Arbeitszufriedenheit und erhält Motivation und Leistungskraft.

Zufriedene Mitarbeiter*innen bleiben dem Betrieb treu, Fehltagelassen verringern sich und auch das Betriebsklima profitiert.

Gleichzeitig bieten gesundheitsförderliche Arbeitsbedingungen bei der Suche nach qualifiziertem Personal wichtige Wettbewerbsvorteile!



Gerne unterstützen wir Sie mit unserem Knowhow bei der Entwicklung Ihrer Gesundheitsangebote für den Betrieb und/oder beim Aufbau eines eigenen Gesundheits-managements.

Sprechen Sie uns an!



Kreisvolkshochschule
Peine
Stederdorfer Str. 8/9
31224 Peine

Programmbereich
Gesundheit
Andrea Ritthaler

Das komplette
Kursangebot der KVHS
Peine unter:
www.kvhs-peine.de

05171/401-3041 bis -3043
Fax: 05171/401-7720
mail@kvhs-peine.de
www.kvhs-peine.de

a.ritthaler@kvhs-peine.de
05171/401-3340



(Foto-Lizenzen bei KVHS Peine)

**Betriebliche
Gesundheitsförderung
hat viele Gesichter**



Seminar- Angebote zur Betrieblichen Gesundheits- förderung

Seminar

„Stark für den Alltag – gewappnet für die Herausforderungen von morgen“
für Berufstätige und Interessierte

Es gibt keinen Stop-Button gegen Stress!

Und neue Stellen lassen sich auch nicht herzaubern. Daher gilt es mit den vorhandenen Ressourcen, auch den persönlichen, einen Umgang mit Stressoren zu finden. Unsere nach dem „Do care! @“- Konzept von Dr. Anne Kathrin Matyssek ausgebildete Trainerin präsentiert hier ein Tagesseminar, das der Steigerung der individuellen Stressbewältigungs-Kompetenzen von Mitarbeiter*innen dient.

Das Seminar richtet sich an alle, die ihren „psychischen Widerstandsmuskel“ stärken wollen, um den Herausforderungen des Alltags gelassen (-er) entgegen zu treten. Hierbei werden Themen wie die Erlangung innerer Gelassenheit, konstruktives Stressmanagement, Selbstwertschätzung, Abgrenzung und die Pflege gesunder Beziehungen im Fokus stehen.

Ziel dieses präventiven Angebots im Rahmen einer Betrieblichen Gesundheitsförderung ist es, die eigene psychische Gesundheit zu stärken und zu fördern.

Tages-Seminar

Do, den 25.4.2018, 9.00 – 17.00 Uhr (11 UStd.),
Claudia Colantoni, Trainerin,
Kurs-Nr. I-9947Y4, Kosten/TN: 208 Euro.

Seminar

**„Do care:
gesund führen – sich und andere“**
Seminarangebot für Führungskräfte im
mittleren Management

Das praxiserprobte, evaluierte Seminarkonzept Do care!® zum Gesunden Führen von Dr. Anne Kathrin Matyssek sensibilisiert seit vielen Jahren Führungskräfte aller Branchen und Hierarchiestufen. Unsere Referentin ist ausgebildete „Do care! @“-Trainerin und gibt in diesem Tagesseminar Basisinformationen zum Zusammenhang zwischen Führung und Gesundheit.

Themen sind der achtsame Umgang mit der eigenen Gesundheit in einer Führungsposition (self care) sowie die gesundheitsgerechte Führung der Mitarbeiter*innen inklusive des Umgangs mit bereits belasteten Kolleg*innen. Neben den Auswirkungen des eigenen Führungsverhaltens auf die Anwesenheit und Gesundheit der Mitarbeiter*innen gibt das Seminar Input zu Techniken der gesundheitsgerechten Führung und bietet neuste wissenschaftliche Erkenntnisse auf dem Gebiet Präsentismus/Absentismus in Unternehmen. Ziel des Seminars ist die Erhaltung und Stärkung der Arbeitsfähigkeit der Teilnehmer*innen und mehr Produktivität durch mehr Wohlbefinden im Job.

Tages-Seminar

Donnerstag, den 14.3.2019, 9.00 – 17.00 Uhr (11 UStd.),
Forum Peine, Im Winkel 30, 31224 Peine,
Claudia Colantoni, Trainerin,
Kurs-Nr.: I-9945Y4, Kosten/TN: 213 Euro.

Hinweis:

Das Angebot ist auch als Inhouse-Seminar buchbar (Kurs-Nr.: I-9946Y4).

Seminar

„Stimmtraining für berufliche Vielsprecher*innen“

Viele Menschen müssen beruflich mehr oder weniger stark ihre Stimme als „Arbeitsinstrument“ einsetzen, ob es sich nun um pädagogisches Personal, Call Center- Mitarbeiter*innen oder Menschen handelt, die oft Arbeitsgruppen leiten oder Vorträge halten. Dieses Präventionsangebot vermittelt neben schonenden Stimmtechniken für den Berufsalltag Wissen gegen berufsbedingte Stimmstörungen sowie spezifische Entspannungstechniken.

Aus unterschiedlichen Stimmpräventionskonzepten und -übungen hat die Referentin ein Programm zusammengestellt, das sich leicht in den Alltag integrieren lässt und sofort Erfolge erzielt. Im Seminar werden praktische Übungen zur Erhöhung der stimmlichen Durchsetzungsfähigkeit durchgeführt und zum individuellen Umgang mit stimmbelastenden Situationen informiert. Ggf. kann auch die Raumakustik überprüft werden.

Tages-Seminar

Do, den 16.5.2019, 9.00 – 16.30 Uhr (10 U.Std.), Forum Peine,
Winkel 30, 31224 Peine,
Claudia Stein-Völling, Fachtherapeutin Stimme,
Kurs-Nr. I-9950Y4,
Kosten/TN: 125 Euro.

Hinweis:

Das Angebot ist auch als Inhouse-Seminar buchbar (I-9951Y4).