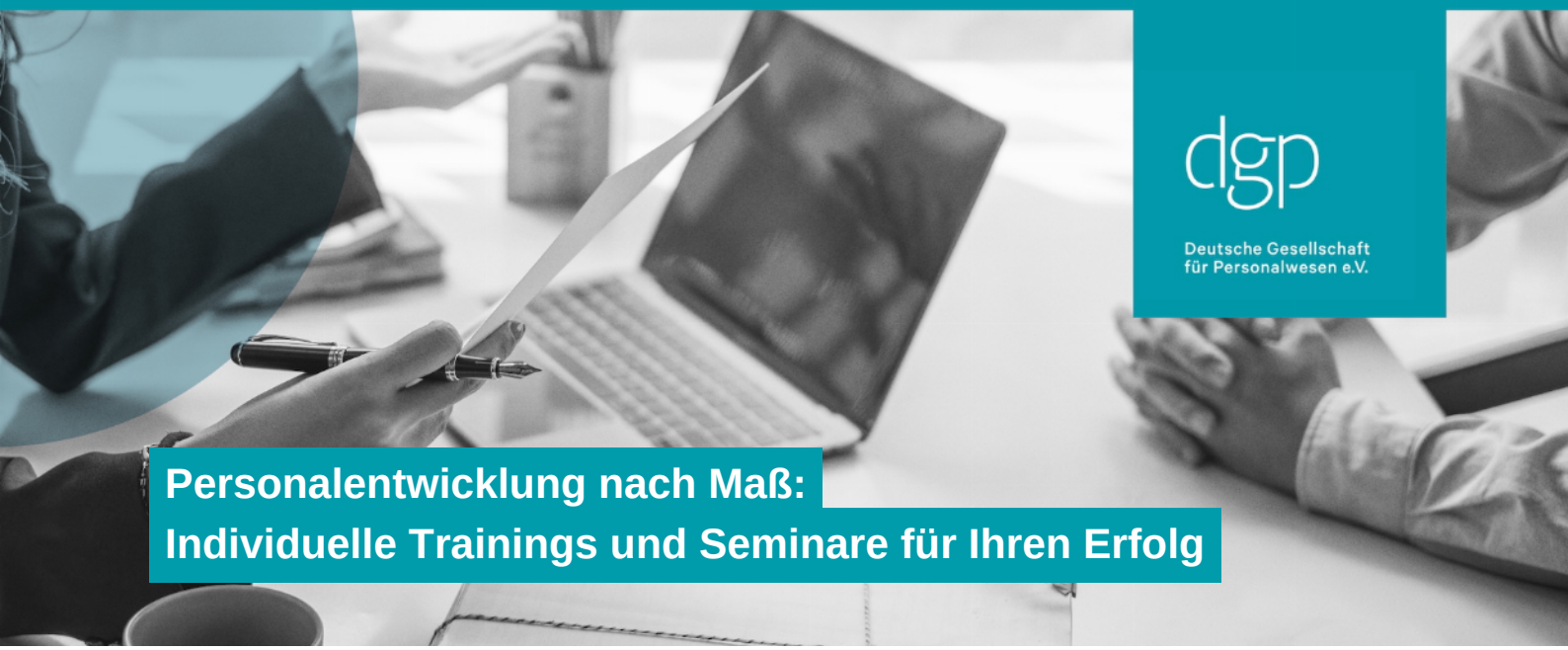



# Personalentwicklung nach Maß: Individuelle Trainings und Seminare für Ihren Erfolg

## Fit, gesund und voller Energie – Wie Sie ein gesundes Leben in den Ausbildungsalltag integrieren können

Wir wissen alle, dass sowohl körperliche als auch geistige Fitness die Grundlagen für Leistungsfähigkeit und den langfristigen Erhalt der Arbeitsfähigkeit bilden. Trotzdem handeln wir nicht immer nach diesem Wissen.

Was kann man tun, um Spaß an der Arbeit und Leistungsbereitschaft zu erhalten, die eigene Gesundheit zu sichern und ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Ausbildung und Freizeit zu erzielen? Anregungen hierzu erhalten Sie in diesem eintägigen Seminar.

### Schwerpunkte

- Achtsamkeit gegenüber sich und anderen
- Gesundheitsförderliche Maßnahmen kennenlernen und ausprobieren
- Umgang mit inneren und äußeren Widerständen
- Positives Beeinflussen der eigenen Veränderungsbereitschaft
- Unterstützung eines persönlichen Selbstwertgefühls
- Strategien und Techniken zum Umgang mit Stress und Belastungen
- Beispielhafte Ansätze zur Förderung der Selbstmotivation
- Gut organisiert: Aspekte eines wirksamen Zeit- und Selbstmanagements

### Zielgruppe

Auszubildende

### Anzahl der Teilnehmenden

mind. 6 – max. 14 Personen

### Dauer

1 Tag

### Kompetenzen

Diversity-Kompetenz, Ethische Kompetenz, Fachkompetenz, Führungskompetenz, Innovationskompetenz, Selbstentwicklungskompetenz, Soziale Kompetenz, Strategische Kompetenz

### Datum und Ort


© dgp • Deutsche Gesellschaft für Personalwesen e. V. • www.dgp.de

flexibel, entsprechend Ihrer Bedürfnisse

## Vorteile von Inhouse-Seminaren

- Individuelle Anpassung an die Organisationsbedürfnisse durch maßgeschneiderte Inhalte und starken Praxisbezug
- Kostenoptimierung und Zeitersparnis durch das Vermeiden von Reisen sowie externen Übernachtungen
- Diskretion und Sicherheit, da alle internen Erkenntnisse in der eigenen Organisation bleiben
- Gestaltungsmöglichkeiten bei Zeit-, Dauer- und Ortsplanung (ob in Präsenz, online oder hybrid)
- Stärkung des Teamgefühls durch Austausch und Zusammenarbeit zwischen den Mitarbeiter*innen
- Langfristige Kompetenzentwicklung durch aufbauende Schulungskonzepte möglich

## Über die dgp

Die Deutsche Gesellschaft für Personalwesen e.V. (dgp) bietet ein breites Repertoire an Inhouse-Seminaren im Kontext von Personalarbeit, um unterschiedlichste Ausgangslagen von Organisationen zu berücksichtigen und lösungsorientiert zu bedienen. Alle Angebote sind zeitlich flexibel und werden individuell auf die jeweiligen Bedürfnisse der Kund*innen zugeschnitten. Erstklassig qualifizierte Trainer*innen vermitteln wissenschaftlich fundierte und hoch praxisbezogene Inhalte.

## Ihr Kontakt

Ob Sie eine konkrete Anfrage für ein Thema haben oder sich unverbindlich über unser Schulungsangebot beraten lassen wollen, wir sind für Sie da und freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme! Die Schulungen der dgp werden bundesweit angeboten.



**Nisrin Jemel (Seminarorganisation)**
**Deutsche Gesellschaft für Personalwesen e. V. (dgp)**
**personalentwicklung-hannover@dgp.de**
**Telefon: 0511 / 943 93 – 10**



**Finden Sie weitere Seminarthemen der dgp in den Kategorien:**

Arbeitsmethoden, Ausbilden und ausgebildet werden, Führung, Gesundheit, Kommunikation, Organisationsentwicklung, Personalauswahl, Personalentwicklung, Persönlichkeits- und Karriereentwicklung, Team, Umgang mit Konflikten


© dgp • Deutsche Gesellschaft für Personalwesen e. V. • www.dgp.de