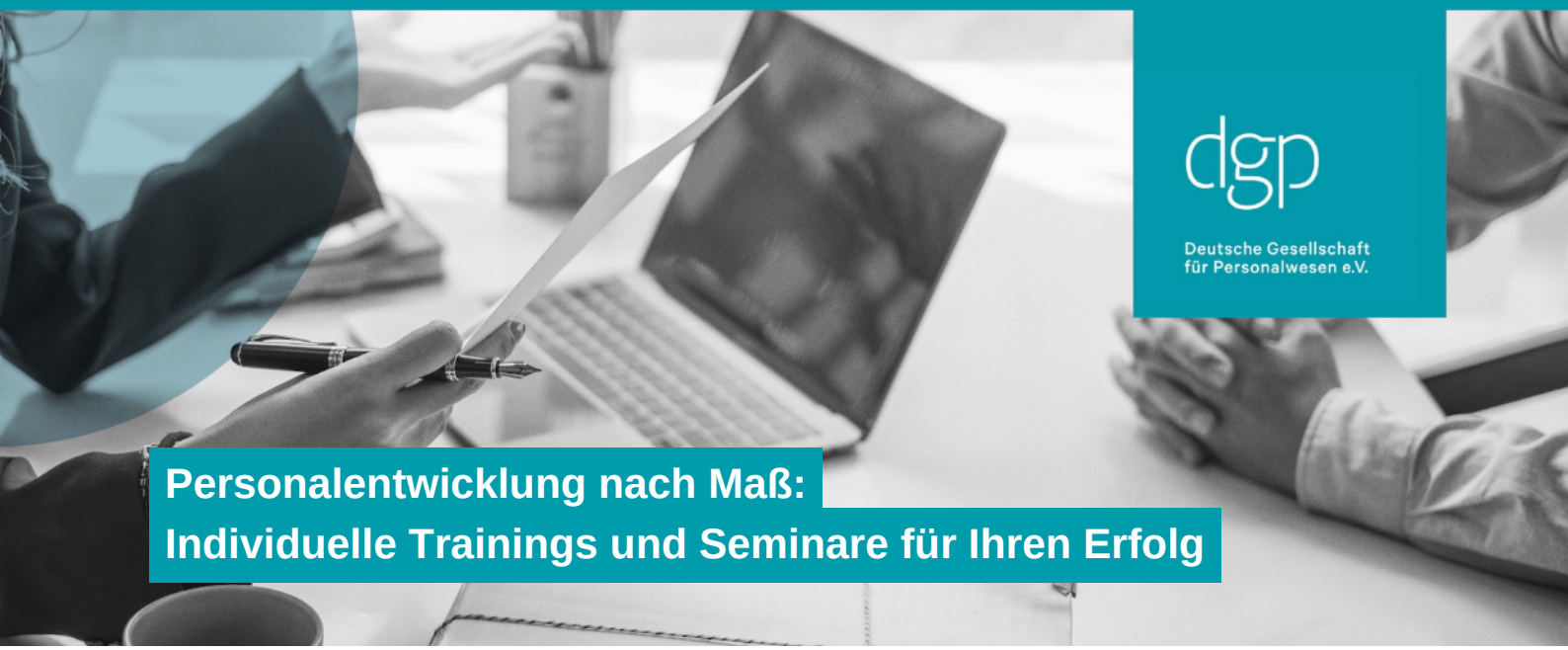

dgp
Deutsche Gesellschaft für Personalwesen e.V.

Personalentwicklung nach Maß: Individuelle Trainings und Seminare für Ihren Erfolg

Gesund leben bei hoher Arbeitsbelastung

Unsere körperliche und geistige Gesundheit stellt die Basis für den langfristigen Erhalt unserer Arbeitsfähigkeit dar. Wie können wir, bei immer stärker werdender Arbeitsbelastung und immer größerem Zeitdruck, gesund bleiben?

Um der Negativspirale zu entkommen, die mit Stress am Arbeitsplatz beginnt, sich beispielsweise durch Bewegungsmangel, unachtsame Ernährung und Schlafmangel fortführt und nicht selten mit einer chronischen Erkrankung endet, bedarf es mehrerer Ansatzpunkte.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie durch optimales Zeitmanagement Raum für gesundheitsförderliche Maßnahmen schaffen, wohlbefindensförderliche Tätigkeiten in Ihren straffen Terminkalender integrieren und wie Sie eine gelassene Sicht der Dinge erlangen. Sie erleben, wie Sie aus der Negativspirale eine Positivspirale machen können!

Schwerpunkte

- Gesundheitsförderliche Maßnahmen kennen lernen und ausprobieren
- Umgang mit inneren und äußeren Widerständen
- Zusammenhang zwischen Denken, Fühlen und Handeln
- Kognitive Umstrukturierung – eine entspannte Sichtweise einnehmen
- Bedeutung sozialer Unterstützung – durch positive Beziehungen Kraft schöpfen
- Optimales Zeitmanagement
- Positive Beeinflussung der eigenen Veränderungsbereitschaft

Zielgruppe

Interessierte Mitarbeiter*innen

Anzahl der Teilnehmenden

mind. 6 – max. 12 Personen

Dauer

2 Tage (optional weiterführende Begleitung durch Follow-up-Termine)

Kompetenzen

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

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

Datum und Ort

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