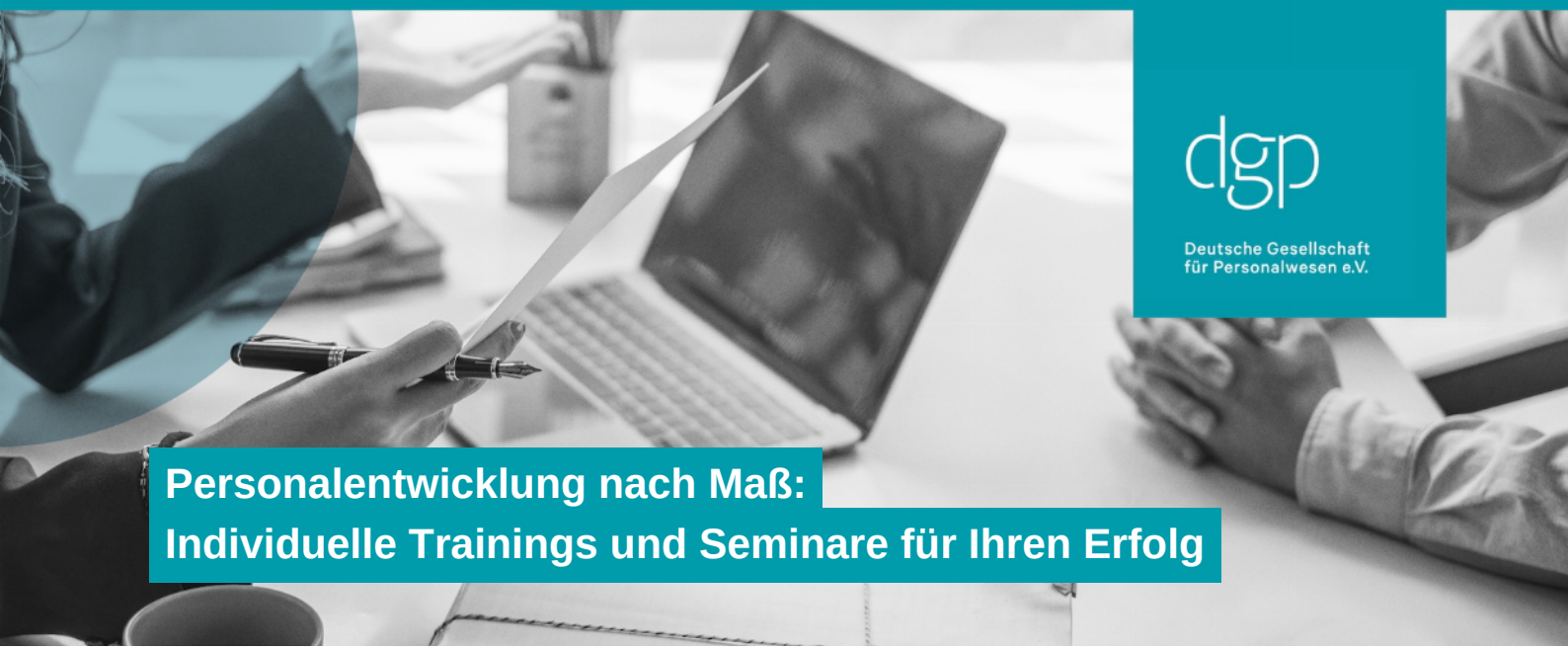

Personalentwicklung nach Maß:
Individuelle Trainings und Seminare für Ihren Erfolg

# Integration eines gesunden Lebensstils in den Berufsalltag – Wie der Einsicht Taten folgen können

Jeder von uns weiß, dass körperliche und geistige Gesundheit das Fundament für den langfristigen Erhalt unserer Arbeitsfreude und damit auch unserer Arbeitsfähigkeit ist. Trotzdem handeln wir nicht immer nach diesem Wissen.

An einem einleitenden Seminartag werden komprimiert die Ansatzpunkte zur Steigerung des Wohlbefindens und der Arbeitsfreude behandelt. Sie erfahren kurz und knapp, wie Sie alte Gewohnheiten überwinden, gesundheitsförderliche Maßnahmen in Ihren Berufsalltag integrieren und eine gelassene Sicht der Dinge erlangen.

Nach der eintägigen Auftaktveranstaltung arbeiten Sie individuell im Rahmen eines zielführenden Telefoncoachings an einem persönlichen Ziel und an dessen praktischer Umsetzung in Ihrem Alltag.

## Schwerpunkte

- Gesundheitsförderliche Maßnahmen kennen lernen und ausprobieren
- Umgang mit inneren und äußeren Widerständen
- Zusammenhang zwischen Denken, Fühlen und Handeln
- Positive Beeinflussung der eigenen Veränderungsbereitschaft
- Ansätze und Techniken zur Förderung der Selbstmotivation
- Sich konkrete Ziele setzen

## Zielgruppe

Interessierte Mitarbeiter*innen

## Anzahl der Teilnehmenden

mind. 6 – max. 12 Personen

## Dauer

1 Tag plus individuelles Telefoncoaching

## 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