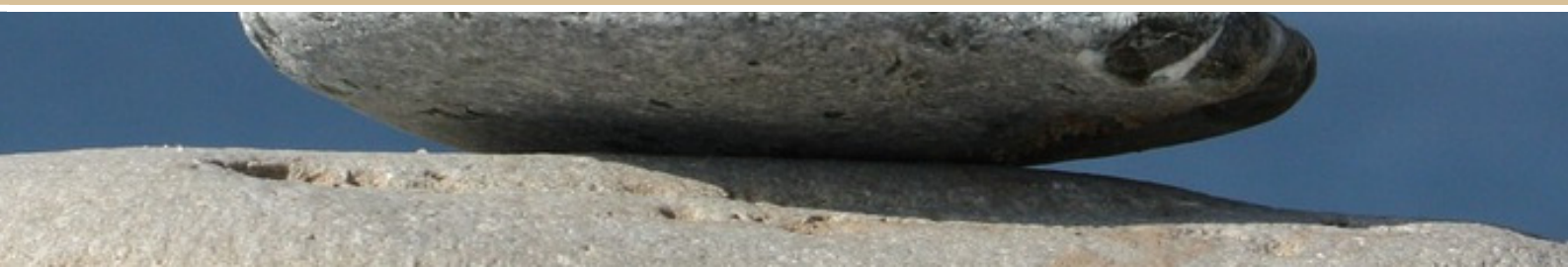
Betriebliche Gesundheitsförderung

MIT GESUNDEN MITARBEITERN AUF ERFOLGSKURS

KURSE I SEMINARE I WORKSHOPS I VORTRÄGE
GESUNDHEITSTAGE

henn-trainings & seminare

Entspannung I Stressmanagement I Prävention



Betriebliche Gesundheitsförderung zahlt sich aus – für Ihre Mitarbeiter UND Ihr Unternehmen:

Stärkung des physischen und psychischen Wohlbefindens
Verbesserte Stressresistenz
Zunahme von Leistungsfähigkeit, Produktivität, Kreativität und Motivation
Reduzierte Fehlzeiten
Förderung des "Wir-Gefühls" und der Arbeitszufriedenheit

Ihre Gesundheitspartnerin:

Gertrude Henn
Diplom-Sozialpädagogin (FH)
Entspannungspädagogin
Stressmanagement-Trainerin
Kursleiterin für Autogenes Training & Progressive Muskelentspannung

mit Anerkennung nach §20 SGB V

henn-trainings & seminare

In der Hohl 5 I 65207 Wiesbaden
&
Mainzer Str. 64 I 55124 Mainz

06127-705 97 31
0176 956 205 76
mail@henn-trainings.net
www.henn-trainings.net
www.gesundheitskurse-rhein-main.de

Ganzheitliches Entspannungstraining

Ganzheitliche Entspannung versteht den Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele. Sie kombiniert - je nach Teilnehmenden - unterschiedliche Verfahren und Methoden. Damit ermöglicht sie einen individuellen Zu gang zu innerer Ruhe und Gelassenheit.

Das Entspannungstraining beinhaltet Elemente aus Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung, Meditation, Fantasiereisen, Atementspannung, Körperwahrnehmung, Achtsamkeitsbasierte Methoden, sanfte Bewegungsübungen, DO-In, Power Qi Gong, Mentaltraining und weitere.

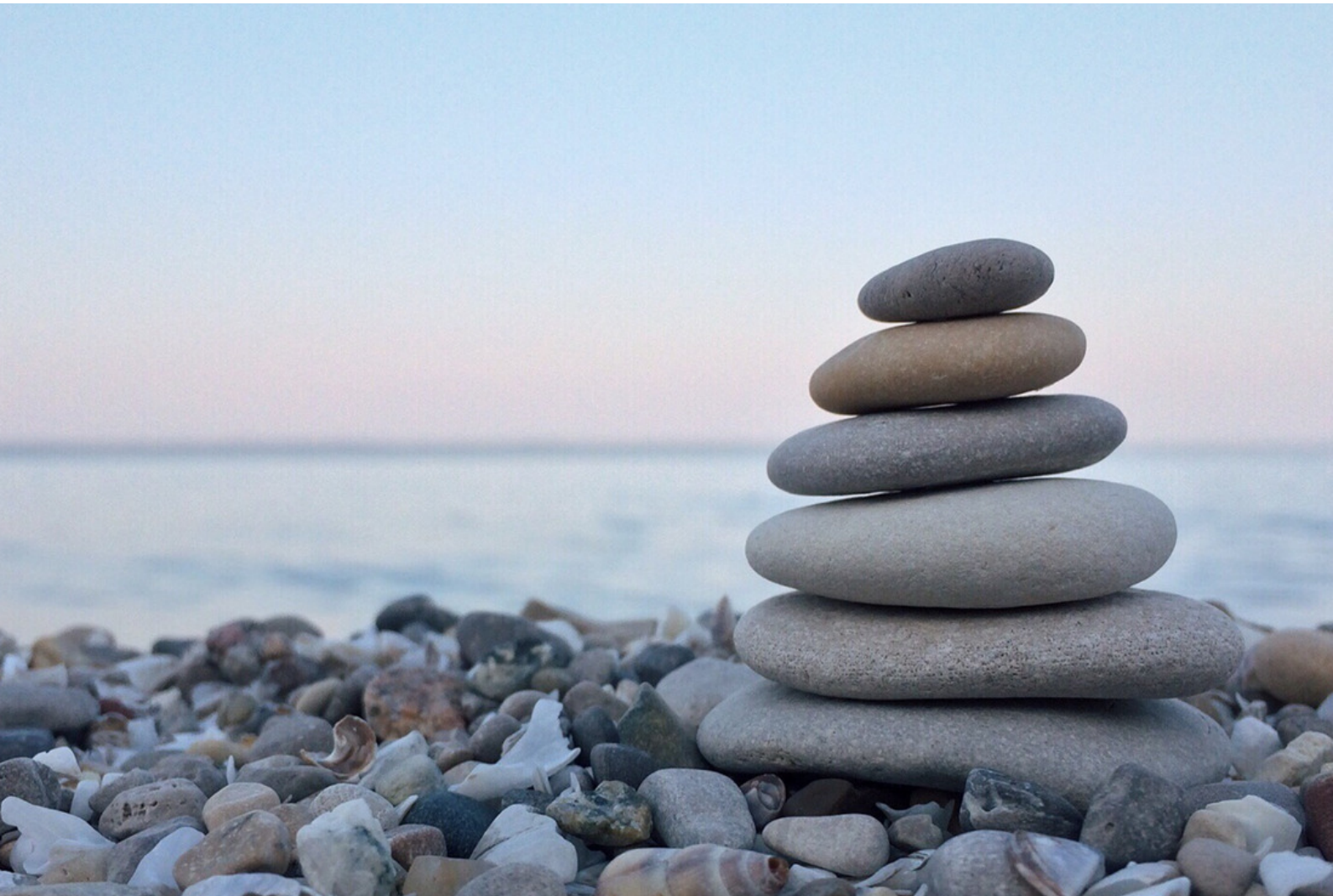
Die Teilnehmenden erlernen alltagstaugliche Methoden, die langfristig die seelische und körperliche Gesundheit stärken. Zusätzlich werden Techniken zur Soforthilfe bei akuter Stressbelastung vermittelt.

Kurse & Workshops

Wege zur Gelassenheit
MIPA - Energiekick in der Mittagspause
In Balance - Achtsamkeitstraining
Als Kurs oder Workshop in einem auf Ihr Unternehmen zugeschnittenen Format.

Vortrag

"Ausgeglichenheit & Lebensfreude" -
Wie Entspannung die körperliche und seelische Gesundheit stärkt
Interaktiver Vortrag mit Übungssequenzen.
Dauer: 1,5 bis 2 Stunden



Progressive Muskelentspannung & Autogenes Training

Die beiden "Entspannungsklassiker" sind gut zu erlernen. Die gesundheitsförderliche Wirkung ist durch zahlreiche Studien belegt:

Innere Stabilität und gelassenerer Umgang mit Belastungen.
Steigerung von Konzentration und Leistungsfähigkeit.
Verbesserung von Schlafstörungen, Spannungskopfschmerz, Bluthochdruck und vielen weiteren psychovegetativen Beschwerden.

Bei der Progressiven Muskelentspannung wird durch sanftes Anspannen und anschließendes Lockern verschiedener Muskelgruppen eine tiefgreifende Entspannung und Ruhe erreicht.

Beim Autogenen Training werden körperliche Vorgänge durch konzentrierte gedankliche Vorstellung beeinflusst. Diese wird durch einfache, klar strukturierte und innerlich wiederholte "Autogene Formeln" geleitet. Körper, Geist und Seele kommen zur Ruhe.

Kurse

Stressbewältigung durch Autogenes Training
"Locker lassen - Locker bleiben" durch Progressive Muskelentspannung

Als zertifizierte Präventionskurse im Umfang von 8 x 90 Minuten, 8 x 60 Minuten, Kompaktkurs oder im auf Ihr Unternehmen zugeschnittenen Format.

Multimodales Stressmanagement-Training

Im Stressmanagementtraining werden - ausgehend von den individuellen Belastungen der Teilnehmenden - Stressreduktions- und Bewältigungsstrategien entwickelt

Es setzt an den Stressoren (instrumentelle Stresskompetenz), den persönlichen Stressverstärkern (mentale Stresskompetenz) und den Stressreaktionen (regenerative Stresskompetenz) an.
Die Teilnehmenden erfahren Hintergründe zur Entstehung und Auswirkung von Stress. Sie erkennen eigene Stressauslöser und Stressmuster, trainieren Problemlöse- und Bewältigungsstrategien und erlernen Entspannungstechniken und Verhaltensweisen zur Prophylaxe und Regeneration.

Das Training enthält eine praktische Einübung von Stressreduktions- und Entspannungsmethoden sowie Anleitungen für Übungen außerhalb des Kurses. Es werden Sofortmaßnahmen bei akuter Stressbelastung wie auch langfristige Strategien vermittelt.

Kurse

"Burnout geht anders - Gesund bleiben bei (beruflichen) Belastungen
Als zertifizierter Präventionskurs im Umfang von 8 x 90 Minuten oder im auf Ihr Unternehmen zugeschnittenen Format.

Vortrag

"Mensch, stress Dich nicht!" - Strategien für Körper, Geist und Seele
Interaktiver Vortrag mit Übungssequenzen.
Dauer: 1,5 bis 2 Stunden

Meine Arbeitsweise

... ist geprägt von einer offenen und wertschätzenden Haltung gegenüber den Teilnehmenden und Ihren individuellen Bedürfnissen und Problemlagen. Sie ist das Ergebnis über 30 jähriger Erfahrung in psychosozialer Begleitung und Gruppenarbeit mit den unterschiedlichsten Menschen.

Mit effektiven Methoden nach wissenschaftlichem Standard, gepaart mit Kreativität und Herzblut, sind meine Gesundheitsangebote sowohl ergebnis- wie erlebnisorientiert.

Ich lege Wert auf einen guten Gruppenprozess, der ein lebendiges Miteinander und die Möglichkeit eigene Erfahrungen zu reflektieren schafft.

Damit stärkt ein Entspannungs- und Stressmanagement-Training den Menschen als Ganzes und ist nicht nur Gesundung sondern Teil der eigenen Persönlichkeitsentwicklung.

Organisation

Alle Gesundheitsangebote können hinsichtlich Zeit, Umfang und Inhalten auf die Bedürfnisse Ihres Unternehmens abgestimmt werden. Wählen Sie aus einer Kurzentspannung in der Mittagspause, mehrwöchigen Kursen, einem Kompaktangebot, Workshops, 1-2 tägigen Seminaren, Gesundheitstagen oder Vorträgen.

Gern komme ich zu Ihnen – genauso ist es aber möglich, Angebote in meinen Seminarräumen in Mainz stattfinden zu lassen.

Ihre Gesundheitspartnerin

Gertrude Henn

© henn-trainings & seminare