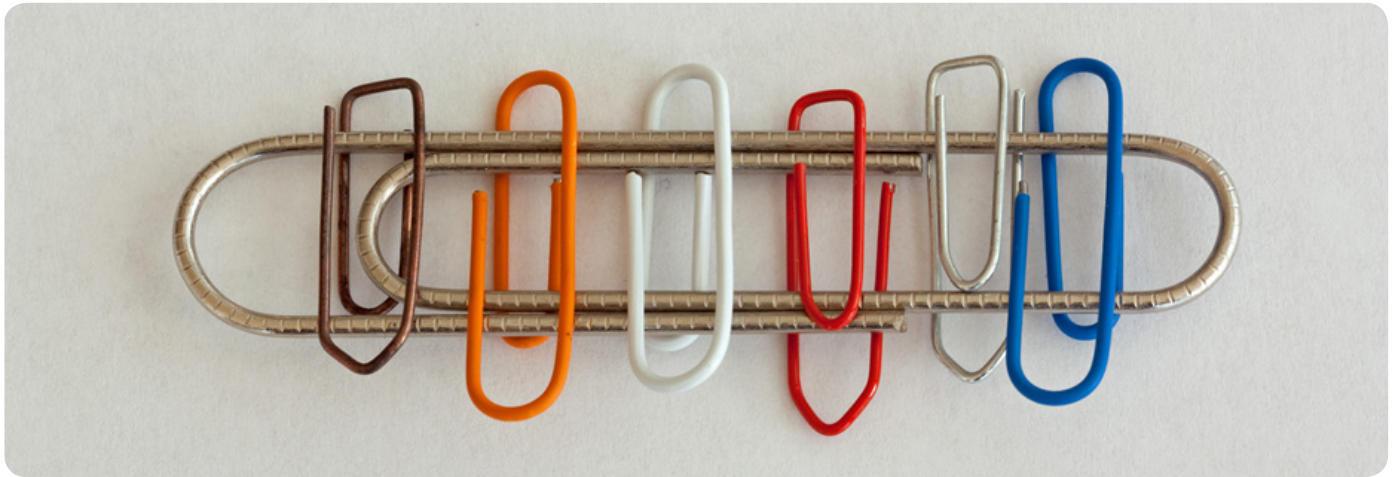


# Impulsvortrag | Was hält die Seele zusammen?



Immer mehr Menschen kommen durch ihren Beruf und ihre Lebensanforderungen aus dem seelischen Gleichgewicht.

Das heutige hohe Lebenstempo, die wachsende Arbeitsverdichtung und hohe Anforderungen an Flexibilität und soziale Fähigkeiten sind häufig Auslöser für Erschöpfungskrankheiten bis hin zur Depression.

Was bedeutet Seelische Gesundheit konkret? Welche Störfelder bringen Sie aus dem Gleichgewicht? Wie lässt sich die eigene Self Balance ins Leben integrieren?

In einer anschließenden Diskussionsrunde sprechen Sie mit Menschen, die selbst schon solche Störfelder durchlebt haben.

## Ziele

Sie lernen den Begriff Seelische Gesundheit und ihre Störfelder kennen.

Das gibt Ihnen erste Impulse, wie Ihre Self Balance aussehen könnte.

## Inhalte

Seelische Gesundheit – Was ist das?

Welche Störfelder gibt es

Top Ten für die eigene Self Balance

## Durchführung

**Zielgruppe**  
alle Beschäftigten

**Dauer**  
90 Minuten inkl. 30 Minuten Diskussionsrunde

**Ort**  
inhouse, für Gruppen und Teams, bei Gesundheits- oder Aktionstagen, als Kick-off für ...

**Sprechen Sie uns gerne an: 040 / 8668 422-0 oder [team@bigut.de](mailto:team@bigut.de)**