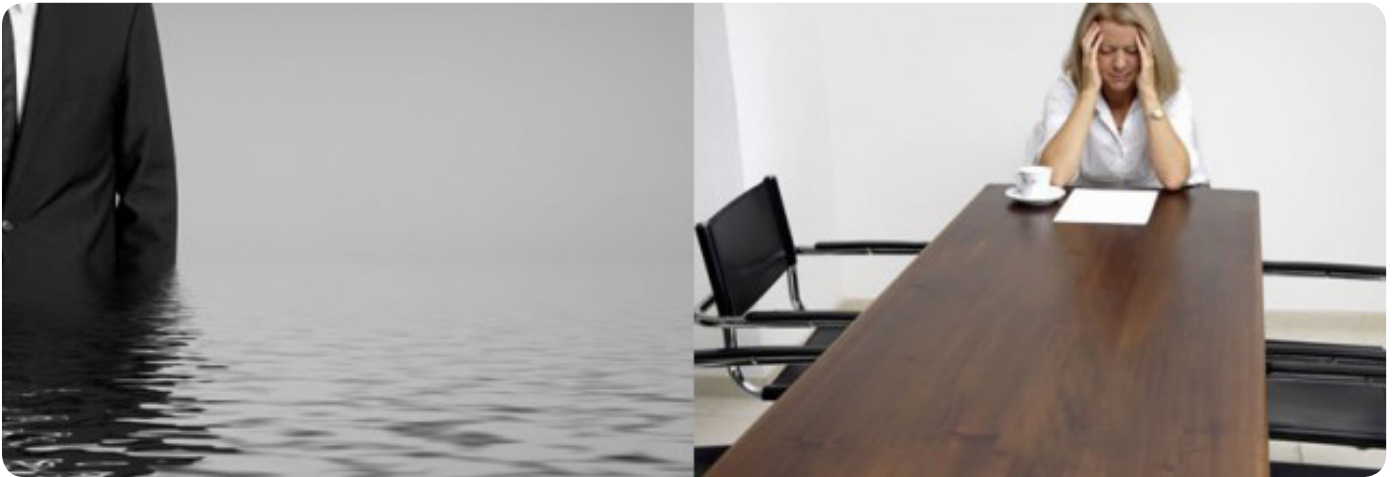


# Seminar | Self Balance – gesund und leistungsfähig



Das Wort Stress gehört offensichtlich untrennbar zu unserer modernen Zeit. In allen Bereichen unseres Alltagslebens kennen wir dieses persönliche Gefühl. Anforderungen in der Familie oder im Berufsleben können genauso „stressen“ wie die Teilnahme am Straßenverkehr. Dazu bringt der rasante Wandel in der Welt steigende Anforderungen an die psychosoziale Kompetenz mit sich. Immer mehr Menschen verlieren dabei ihre gesunde Balance.

Es kommt vermehrt zu seelischen Störungen, von denen wir alle schon einmal gehört haben wie zum Beispiel Ängste, Niedergeschlagenheit, Depression oder Burnout. Wie kommt es dazu? Was können Sie tun, um diesen Prozess bei sich frühzeitig zu erkennen? Welche persönlichen Strategien haben Sie, um sich davor zu schützen? Wir zeigen Ihnen Lösungen und unterstützen Sie bei der Umsetzung.

## Ziele

Ein Workshop für Menschen, die ihre Fähigkeiten ausbauen möchten, für die eigene ganzheitliche Gesundheit zu sorgen und dazu eigene Strategien entwickeln möchten.

## Inhalte

Was ist Gesundheit?  
Körper, Geist und Seele

Was sind Burnout, Depression und Stress?

Wie kann ich meine Gesundheit schützen?

Self Balance:  
Was kann ich selbst tun?

Betriebliche und außerbetriebliche Hilfen

Umfangreiches Informationsmaterial

## Durchführung

Zielgruppe  
alle Beschäftigten

Dauer  
1 Tag, 09:00-17:00 Uhr

Ort  
Georg-Asmussen-Haus,  
Böckmannstr. 3, 20099  
Hamburg  
geschlossene Kurse nach  
Kundenwunsch im Raum  
D-A-CH

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