



Arbeitsgesundheit und Selbstmotivation

Standortbestimmung, Ziele setzen, Ressourcen besser nutzen

Kommen Sie in dieses Seminar, wenn Sie Ihre Selbstmotivation zurückgewinnen möchten! Wer vom Alltag „verschluckt“ wird, gefährdet seine Gesundheit. Das geht auch anders: Hochleistung ist vereinbar mit gesundem Arbeiten, wenn man sich geeignete Ziele setzt und diese konsequent und achtsam angeht.

Heben Sie die Schätze, an denen Sie bisher vorbeigegangen sind! Finden Sie vorhandene Ressourcen und nutzen Sie diese noch besser. Erfolge lassen sich konsequent Schritt für Schritt realisieren – und man bleibt gesund.

Im Seminar arbeiten wir an den konkreten Punkten, die Ihnen wichtig sind. Für Ihre individuellen Notizen erhalten Sie ein großes, farbiges Handbuch mit vielen Fragen und Inspirationen.

Seminarinhalte:

- Persönliche Standortbestimmung: Erfolge, Ziele, Herausforderungen
- Selbstmotivation und Arbeitsgesundheit durch nützliche Gewohnheiten
- Wie man seine individuellen Ressourcen aktiviert
- Stellen Sie als Führungskraft die Weichen für mehr Arbeitsgesundheit im Betrieb
- Transfer: Realistische Ziele für die Zeit nach dem Seminar



Vera Naumann, M. A. Freiberufliche Trainerin in der Erwachsenenbildung. Studium der **Rhetorik** und der **Erwachsenenbildung** an der Universität Tübingen. Auslandsstudium und Lehrtätigkeit 1989-90 an der Washington University of St. Louis, Missouri, USA. Selbständig seit 1992. Verheiratet mit Joachim Wender seit 2001. Lehrbeauftragte an der Hochschule für Wirtschaft und Umwelt Nürtingen: **Management Skills** (im Masterstudiengang International Finance, auf Englisch) seit 2006. Zusammenarbeit mit dem **Handwerkerzentrum** der Akademie Würth seit 2004. Multiplikatoren-Ausbildung für Schüler-Trainer*innen seit 2015.

