

Gesund und fit mit richtigem Energiemanagement

Zielgruppe

B-1 Manager
B-2 Manager
Bankstellenleiter
Experte senior
Gruppenleiter
Kundenbetreuer FK senior
Kundenbetreuer KK senior
Kundenbetreuer PK+ senior
Kundenbetreuer Private Banking senior
Kundenbetreuer PK senior
RB-1 Manager / SGF Leiter

Ziele:

Berufliche Verantwortung braucht auch Verantwortung für die eigene Gesundheit und Fitness. Die Mitarbeiter erfahren von einem Arzt und einer Psychologin Strategien und Techniken um körperlich und geistig gesund zu bleiben und mit Energie durch den Arbeitsalltag zu gehen.

Inhalt:

- Mit täglichem Energiemanagement durch einen erfolgreichen Tag
- Vom richtigen Umgang mit Stress oder Schmerzen aus Sicht des Mediziners
- Wege zur einer ausgeglichenen Work-Life-Balance erfahren

Methoden:

- Impulsreferate und Stressmessungen mit Biofeedback
- Kurzzeittechniken zur psychischen Entspannung
- Atemübungen mit Biofeedback
- Rücken- Entspannungstechniken
- Akupunkturpunkte zur Stressbewältigung
- Akupressur und Manualtherapie bei Schmerz und Stress kennenlernen
- Gruppenarbeiten und Austauschrunden

Referenten:

Dr. Brigitte Bösenkopf, Psychologin, Entspannungs- und Biofeedbacktrainerin
Dr. Reinald Brezovsky, Spezialist für sanfte Schmerztherapie, Akupunktur, Manualtherapie, Wirbelsäulenchirurgie

Dauer:

2 Tage, 09:30 – 16:30 Uhr