

HEALTH**PROGRAMMÜBERSICHT****BERUF UND GESUNDHEIT****Der Einzelne und seine Gesundheit im Beruf****Maßnahmen für Einzelpersonen in Betrieben und sonstigen Berufen**

Darum geht es:

- Vorbeugen ist besser als heilen (Prävention)
- Mit persönlichen Krisen fertig werden
- Umgang mit psychischen Belastungen

Vorbeugen ist besser als heilen (Prävention)

- Zielgruppen
- Führungskräfte
 - Mitarbeiter/innen aller Bereiche

q Ich lasse es gar nicht erst so weit kommen... (Vorsorge und Prävention) 3 Tage

- Zielgruppe
- Personalwesen

q Arbeitstätig und schwanger: richtige Ernährung und Lebensweise 2 Tage

- Zielgruppen
- Bauherren
 - Gastronomie

q Gifte, Rückstände, Restrisiken: wo lauern Gesundheitsgefahren? 1,5 Tage

Mit persönlichen Krisen fertig werden

- Zielgruppen
- Führungskräfte
 - Mitarbeiter/innen aller Bereiche

q Mit Stress fertig werden: Crashkurs für Akutsituationen	3 Tage
q Midlife Crisis: Chance für mehr Gesundheit und Erfolg	2,5 Tage

- Zielgruppen
- Führungskräfte aller Ebenen und Bereiche
 - Freiberufler

q Berufliche Überlastung managen	3 Tage
----------------------------------	--------

- Zielgruppen
- Manager
 - Führungskräfte

q Ich fühle mich ausgebrannt - Was tun? (den „Burnout,“ bewältigen)	2,5 Tage
---	----------

Umgang mit psychischen Belastungen

- Zielgruppen
- Führungskräfte aller Ebenen und Bereiche
 - Freiberufler

q Wenn Stress ein Dauerbrenner ist: Chronifizierung vermeiden	3 Tage
---	--------