

## Persönliches Gesundheitsmanagement für Führungskräfte

**Gesundheit**

Jenseits der Lebensbewältigung.



**FREIRAUM-BERATUNG**

Ernährung • Bewegung • Psyche

„Wenn wir zu handeln aufhören, kommt, was wir befürchten, bestimmt.“

Z

## Persönliches Gesundheitsmanagement für Führungskräfte.

*Gesundheit – Jenseits der Lebensbewältigung.*

Das angebotene KEV-Seminar „Persönliches Gesundheitsmanagement“ zeigt auf, dass Gesundheit nicht die Strategie zur Erreichung eines glücklichen und leistungsfähigen Lebens ist, sondern dessen Grundlage.

Es gilt nicht Defizite ausgleichen, sondern die Potentiale zu fördern.

Ziel ist es, die teilnehmenden Führungskräfte für das Management der eigenen Gesundheit und der gesunden Leistungsfähigkeit zu sensibilisieren und zu motivieren. In erlebniszentrierter Weise wird an den Erfahrungen der teilnehmenden Führungskräfte angesetzt und die neuen Erfahrungen immer wieder in bewegten Übungen erlebt und eingeübt.

**Die Seminare und Workshops der FreiRaum-Beratung sind lernende Einheiten. Ihre Inhalte und die jeweiligen Fragestellungen werden an den Kunden unternehmensspezifisch angepasst.**

**Für einen nachhaltigen Praxistransfer bietet es sich an, konkrete Themen aus der täglichen Praxis anzuführen und konkret zu bearbeiten.**

**Durch unsere erlebniszentrierten Methoden können die Teilnehmer die neuen Erfahrungen direkt in erfolgreichen Verhaltensweisen einüben.**



Die FreiRaum-Beratung entstand 2002 als Pilotprojekt. Heute ist sie fest verwurzelt. Von Anfang an konnten die Ziele für unsere Kunden in der Diagnostik, im Coaching und der Team- & Führungskräfteentwicklung erfüllt werden.

Die Berater der FreiRaum-Beratung verfügen über umfassende Qualifikationen und Erfahrungen aus den Bereichen der ressourcenorientierten Personal- und Organisationsentwicklung. Hierzu zählen die verschiedensten Methoden und Instrumente der Personal-diagnostik, der Potenzialanalysen als auch das themenspezifische Sortiment an Qualifizierungsmaßnahmen.

Alle Berater der FreiRaum-Beratung verfügen über mindestens zwei akkreditierte universitäre und / oder außeruniversitäre Abschlüsse in ihrem Themenfeld. Alle Kooperationspartner werden nach einem strengen Qualitätsstandard ausgesucht. Das hohe Niveau und die nachhaltige Qualität der Leistungen der FreiRaum-Beratung sind feste Bestandteile des Leitbildes.



## Führungskräfteentwicklung mit System.

### *Wachstum als Grundprinzip.*

Bevor man sich einem Gesundheitsmanagement zuwenden kann, sollte der Frage nachgegangen werden, was sich überhaupt hinter „Gesundheit“ verbirgt.

In vielen Bereichen wird auch heute noch Gesundheit als Gegenstück von Krankheit verstanden. Folgt man diesem Verständnis, so kann und wird ein persönliches Gesundheitsmanagement immer nur in einer Lebensbewältigung enden.

Innerhalb des Seminars wird aufgezeigt, dass Gesundheit jedoch weit mehr als die Seite der Medaille ist, der das gesamte Spektrum an Krankheiten gegenübersteht. Gesundheit ist Lebensgestaltung. Der Weg dorthin ist ein effektives persönliches Gesundheitsmanagement, das sich auf die Aufdeckung und Förderung vorhandener persönlicher Ressourcen und nicht auf die Defizite ausrichtet.

Führungskräfte werden mit einer enorm großen Bandbreite von Anforderungen konfrontiert. Vor allem liegt es jedoch in ihrer Verantwortung, nicht nur Mängel auszugleichen, sondern die Potentiale im Unternehmen zu steigern und bestmöglich auszunutzen.

Führungskräfte benötigen somit in ganz besonderer Weise ein persönliches Gesundheitsmanagement. Auf der einen Seite benötigen sie ein Gesundheitsmanagement, das ihnen hilft, die enorm große Fülle von psychologischen und physiologischen Gesundheitsrisiken in ihrer täglichen Arbeit zu bewältigen. Auf der anderen Seite benötigen Führungskräfte ein Gesundheitsmanagement, das die bisher ungenutzten persönlichen Ressourcen für die Leistungsanforderungen aufdeckt, fördert und vor allem nutzbar macht.

Innerhalb des KEV-Seminars werden neben dem notwendigen Wissen vor allem auch die wirksamen Strategien eines erfolgreichen und nachhaltigen Gesundheitsmanagements vermittelt. In erlebniszentrierter Weise wird an den Erfahrungen der teilnehmenden Führungskräfte angesetzt und die neuen Erfahrungen immer wieder in bewegten Übungen erlebt und eingeübt.

Gesundheit ist keine Strategie, sondern Grundlage.

## Ernährung • Bewegung • Psyche

Die Methoden des erlebniszentrierten Seminars ermöglichen den Teilnehmern, die neuen Erfahrungen nicht nur oberflächlich aufzunehmen, sondern emotional zu erfahren und in konkreten Verhaltensweisen einzuüben.

### 1. Block und 2. Block

- freier Vortrag
- Dialog zwischen Referent und Teilnehmern
- Gruppenarbeit

### 3. Block

- Gruppenarbeit mit FlipChart
- Organisationsaufstellungen
- begleitete Rollen- und Planspiele
- Interaktionsspiele

Falls Sie weitere Informationen benötigen, präsentieren wir Ihnen gerne das komplette Curriculum bei einem persönlichen Kennenlernen und erstellen ein individuelles Angebot für Ihren Bedarf.

Rufen Sie uns einfach an oder schicken Sie uns eine Email.

#### **FREIRAUM-BERATUNG**

Team- & Führungskräfteentwicklung mit System

Damerowstraße 57  
D-13187 Berlin

Tel.: +49(0)30-250 10 166 Email: [info@freiraum-beratung.de](mailto:info@freiraum-beratung.de)

fundiert. leistungsstark. menschlich.

30 : 70  
Prozent Theorie      Prozent Praxis

**FREIRAUM-BERATUNG**  
Team- & Führungskräfteentwicklung  
mit System

**FREIRAUM-BERATUNG**



**FreiRaum-Beratung**

Team- & Führungskräfteentwicklung mit System

Damerowstraße 57  
D-13187 Berlin

Tel.:            +49(0)30 250 10 166  
Mobile        +49(0)179 74 37 457

Email            [info@freiraum-beratung.de](mailto:info@freiraum-beratung.de)