

„Gesundheit beginnt im Kopf“

Was denken Sie über Gesundheit, Krankheit, Jung-sein, Altern?

Ziel

- Sie sind sich Ihrer eigenen Denkmuster zu „Gesundheit, Krankheit, Jung-sein, Altern“ bewusst und entscheiden selbst welche „Placebos“ oder „Nocebos“ Sie bei sich dazu erzeugen möchten.
- Sie können Ihre Gefühle, die Signale Ihres Körpers und Ihre eigenen sprachlichen Formulierungen als konstruktive Hinweise für Ihre körperliche, geistige und seelische Gesundheit nutzen.

Ihr Nutzen

- Sie tragen wesentlich zu Ihrer Gesundheit bei und erhalten dadurch mehr Lebensqualität.
- Sie fühlen sich gestaltungsfähiger und dadurch gesünder.

Inhalt

- Ihre individuellen Ziele und Anliegen.
- Reflektieren Ihrer Gedanken zu „Gesundheit, Krankheit, Jung-sein, Altern“.
- Wesentliche Hinweise/Methoden aus Embodiement (= die Wechselwirkung von Körper und Psyche) Hirnbiologie, Umgangssprache, Selbstreflexionskompetenz, Resilienz-Forschung und Achtsamkeitstraining für Ihre Gesundheit.
- Methoden der Selbstfürsorge und Selbstempathie und deren positive Auswirkungen auf Gesundheit.
- Ihre Ziele und Werte, Ihre Gestaltungsfähigkeit und deren Zusammenhang mit Gesundheit.
- Klare, authentische Kommunikation und Wechselwirkungen zu Gesundheit.
- Ihre persönliche Umsetzungsstrategie für Ihren Lebens- und Arbeitsalltag entwickeln und dranbleiben.

Methoden

- Anschaulicher Input, Reflexion, Erfahrungsaustausch, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, Phantasie Reisen, mentale Übungen und weitere Methoden für die o.g. Gesundheitsaspekte.

Zielgruppe

Alle
Kollegen/innen

Dauer

2 – 3 Tage

Gruppengröße

max. 12
Teilnehmende