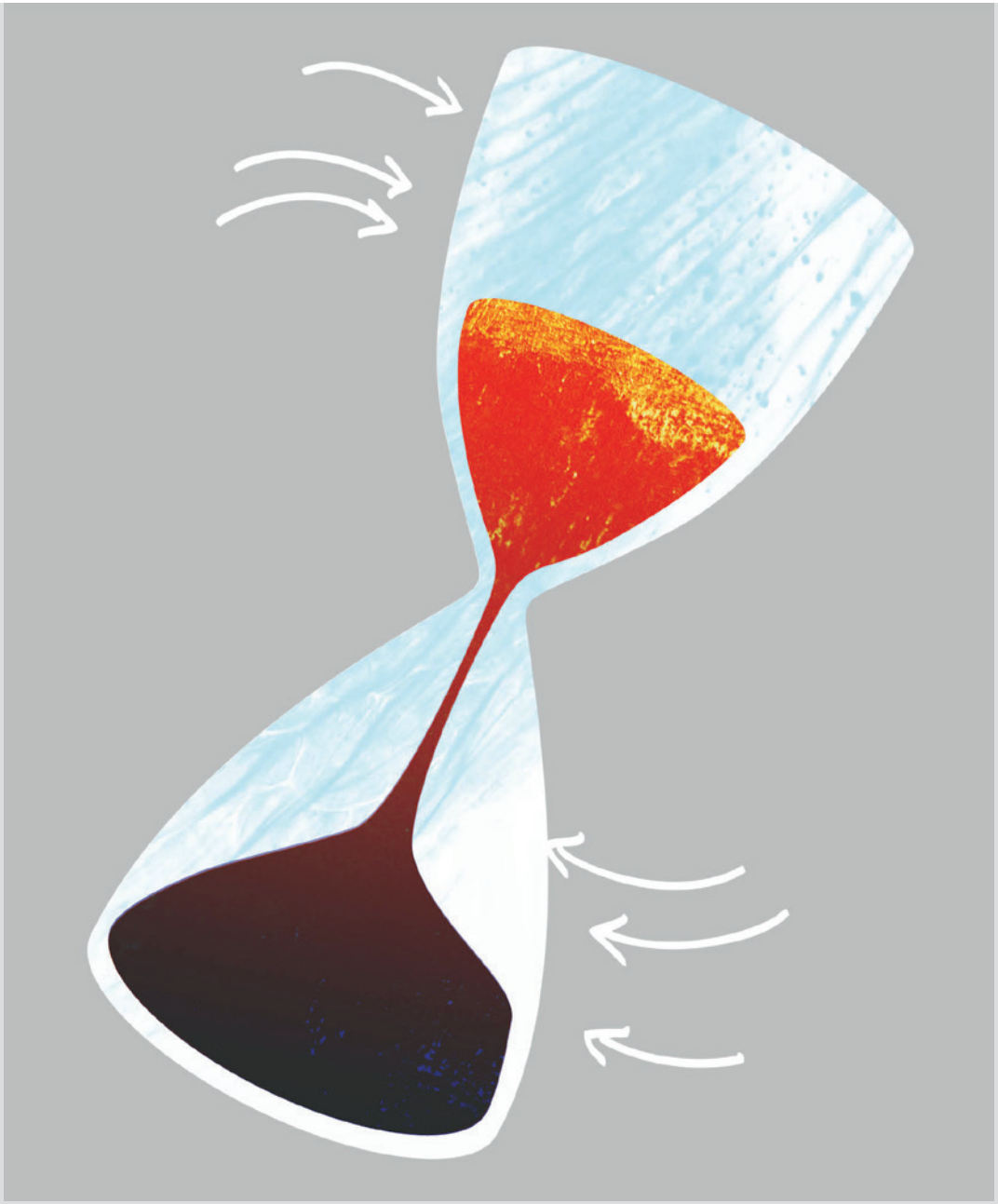
Fortbildungsangebot für Mitarbeitende

Gesunde Balance im Fokus

Um produktiv und zielgerichtet arbeiten zu können sind wir jeden Tag gefordert, uns auf das Wesentliche zu konzentrieren. Auch ein gutes Verhältnis von Arbeit und Erholung ist wichtig, um den Anforderungen des Arbeitsalltags mit Schwung und Freude zu begegnen.

Im Workshop setzen wir uns damit auseinander, wie wir den eigenen Bedürfnissen und Ressourcen bewusst Aufmerksamkeit schenken können. Wir erhalten Anregungen für eine gesunde Balance und mehr Energie – für uns selbst und für das gesamte Team.



Inhalte des Workshops
- Herausforderungen – persönlich und im Betrieb
- Fokus und Prioritäten
- Umgang mit den eigenen Grenzen
- Energiequellen und Erholung

Referentin
Nora Brack, Fachfrau Persönlichkeitsentwicklung, Erwachsenenbildnerin, Beraterin und Coach

Konditionen
- Dauer: in der Regel einen halben Tag oder gemäss Absprache
- Ort: je nach Wunsch vor Ort oder in unserem Schulungsraum in St.Gallen
- Teilnehmende: mindestens 8 Personen, maximale Belegung nach Absprache
- Kosten halbtägiger Workshop: pro Durchführung 1500 Franken (für Non-Profit-Organisationen 1200 Franken) inkl. MwSt., plus Reisespesen

Gerne sprechen wir Durchführungstermine, die Anzahl der Teilnehmenden sowie Anliegen Ihres Betriebes zum Inhalt und zur Programmgestaltung individuell mit Ihnen ab. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

ZEPRA, Fachstelle Betriebliche Gesundheitsförderung
Karin Seiler, Tel. 058 229 39 88, karin.seiler@sg.ch

Kanton St.Gallen
Amt für Gesundheitsvorsorge