

Themen-Beispiele für Seminare, Workshops und Vorträge - von A - Z:

- Achtsamkeit
- Betriebliches Eingliederungsmanagement
- Burnout - erkennen, verstehen, vorbeugen / Burnout-Prävention
- Entspannungstechniken (für den Arbeitsplatz)
- Feedback und Feedforward
- Fehlzeiten-Management - anwesenheitsfördernde Führung
- Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung
- Gesundheitsgerecht und motivierend Führen – sich selbst und seine Mitarbeitenden
- Gewaltfreie Kommunikation (nach Marshall B. Rosenberg)
- Grenzen setzen: Wann ist es genug?
- Job und Familie managen ohne schlechtes Gewissen
- Konstruktiver Umgang mit Veränderungen
- Meditation – Einführung
- Mentale Gesundheit
- Positive Psychologie
- Psychosoziale Gesundheit am Arbeitsplatz
- Resilienz-Training: Mit Resilienz zu mehr persönlicher Stärke
- Raus aus der Perfektionismus-Falle
- Schlaf
- Selbstfürsorge – Tipps & Tricks
- Selbstwirksamkeit – sich selbst führen
- Strategisch Stress managen
- Stressmanagement – stressfreier durch den Arbeitsalltag
- Teamentwicklung
- Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- Waldbaden – Achtsamkeit und Entspannung in der Natur
- Wertschätzende Führung von Mitarbeitenden
- Work-Life-Balance
- Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) – Selbstmanagement-Training
- Zusammenarbeit im Betrieb

Diese Themen haben sich zum größten Teil durch Kunden-Bedarf entwickelt. Auf Anfrage erhalten Sie gerne weitere Informationen. Welches Thema beschäftigt Sie aktuell in Ihrem Unternehmen?