

Vorträge / Webinare: New Work



Vorträge / Webinare

In unserem **Vortrag / Webinar zu New Work** erfahren Sie, warum neue Arbeitsmodelle von zentraler Bedeutung für unser Leben sind. New Work beeinflusst nicht nur unser Wohlbefinden, sondern auch unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie New Work **in Ihren Alltag integrieren** können, um Stress abzubauen und Ihre Resilienz zu stärken. Erleben Sie **praktische Übungen und wertvolle Erkenntnisse**, um Ihr persönliches Wohlbefinden zu steigern und ein erfüllteres Leben zu führen. Besuchen Sie unseren Gesundheitstag und erfahren Sie mehr!

Eigenschaften:

- ✓ Ca. 30 | 45 | 60 | 90 | 120 min.
- ✓ Gruppenaktivität
- ✓ Workshops & Webinare
- ✓ Digital | Präsenz
- ✓ Schulungen & Weiterbildungen |
Psychische Gesundheit

Vorträge / Webinare: New Work



Themen:

✓ **Selbstfürsorge mit Achtsamkeit – Schutz der geistigen Gesundheit in der VUCA-Welt**

In einer dynamischen, schnelllebigen und digitalen Welt ist der Schutz der geistigen Gesundheit wichtiger denn je. Lernen Sie, wie Selbstfürsorge und Achtsamkeit als wirkungsvolle Tools dienen, um Ihre mentale Gesundheit zu stärken. Entdecken Sie praxisnahe Ansätze, die sich mit minimalem Zeitaufwand in Ihren Alltag integrieren lassen – für mehr Resilienz, Balance und Wohlbefinden.