

Ressourcen in Bewegung

Drei Tage mit Führungskräften unterwegs am Weinviertler Jakobsweg



Inhalt/Ziele

- Gesundes Arbeits- & Leistungsverhalten
- Leistungsfähigkeit & Stressresistenz
- Umgang mit den eigenen Ressourcen und denen der Mitarbeiter
- Burn-out Symptomatik bei sich und anderen erkennen
- Resilienz - Widerstandsfähigkeit erhöhen
- Gesundheitswissen: Prävention, Ernährung, Sport
- Reflexion persönlicher Werthaltungen. Was sind meine Werte?



Ganz
außer mir
bewegte Hülle nur

da Körper
da ich
nebenher

so gehen wir
ein Außer sich und
ein Körper

wir gehen
miteinander
aufeinander zu



Im Gehen
Begegnet
der Außer sich
dem bewegten
Körper

langsam gehend
rhythmisch
schwingend
werden wir eins

Wieder in mir
entdecke ich den Weg

(Georg Wögerbauer)



Danke für Ihre
Aufmerksamkeit

