

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Compliance	Chancengleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungs-kompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungswissen
Umgang mit Veränderung	Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit	Persönliche und soziale Kompetenzen	Coachings und Beratungsangebote	Personalentwicklung und Recruiting	Arbeitsrecht und Personalverwaltung	IT-Training	Tools, Arbeitstechniken und -methoden

STEINZEITGENE IN DER HIGHTECH-WELT

Über die „artgerechte Haltung“ des Homo Sapiens in der modernen Welt

Zielgruppe

alle Mitarbeiter*innen

Einführung

Man hört oft: „Die moderne Welt macht uns krank?“

Fragen Sie sich manchmal, ob Sie für diese Welt geschaffen sind und was Sie tun können, damit es Ihnen gut geht? Die Antwort ist: Auch der Mensch benötigt eine „artgerechte Haltung“, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Unsere Gene haben sich in den letzten 10.000 Jahren nicht maßgeblich verändert - unser Lebensstil schon!

Ziel

- Sie erfahren, wie wir unser evolutionäres Erbe und die moderne Welt in Einklang bringen.
- Es gelingt Ihnen mit dem modernen „Lifestyle“ und seinen Herausforderungen privat wie im Arbeitsumfeld gut umzugehen.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Gesundheit ist ein hohes individuelles Gut; gesundheitsbewusste Mitarbeitende sind entscheidend für eine zukunftsfähige Organisation.

Programm

- Kurz-Analyse: Wo macht uns die „neue“ Welt zu schaffen?
- Input zur Entstehung und Entwicklung des Menschen
- Überleitung in die moderne Welt und die Ebenen Biologie, Lebensstil, Umwelt
- gemeinsames Arbeiten an den Themen Stress (früher und heute), Bewegung, Ernährung
- Umsetzungsempfehlungen zu den einzelnen Themen: mentale Ebene, körperliche Ebene, Empfehlungen zur „artgerechten“ Ernährung

Seminarnummer:

B.2.1.2

Methode:

Methodenmix aus Wissensinput/Vortrag, praktischen Übungen (Einzelarbeit, Gruppen- und Plenumsübungen), Entspannungs- und Körperübungen, Kollegialer Austausch und Diskussion, Mini-Aktionsplan für jede*n Teilnehmer*in

Referent*in

Carmen Lange
Diplom-Biologin

Termin:

23.04.2021

Zeit:

08:30 Uhr – 12:30 Uhr

Ort:

Studieninstitut Rhein-Neckar,
U 1, 16-19, 68161 Mannheim,
Raum 518

Anmeldeschluss:

19.03.2021

Gebühr:

zentral finanziert