

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	Führungskompetenz 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

LUST AUF GESUNDHEIT? Fit bleiben im fortgeschrittenen Alter

Zielgruppe
alle Mitarbeiter*innen

Einführung
"Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts." Dieses bekannte Zitat von Arthur Schopenhauer spiegelt die Bedeutung der Gesundheit wider.

Unser Körper durchläuft in allen Phasen des Lebens unterschiedliche Stadien. Vom Wachstum über die Pubertät, das Erwachsensein bis hin zum (möglichen) Abbau der körperlichen und mentalen Kompetenzen im zunehmenden Alter: der Lebensstil hat immer einen sehr großen Einfluss auf unser Wohlbefinden.

Genau mit diesen Veränderungsprozessen in der zweiten Lebenshälfte und deren positiven Beeinflussung beschäftigen sich speziell diese Workshops. Wie ernähre ich mich „gesund“? Wie viel Bewegung ist gut für mich? Wie kann ich regenerieren bzw. „gut“ schlafen? Hilfreiche und alltagstaugliche Tipps und Tricks werden hier in den unterschiedlichen Schwerpunktthemen behandelt.

- Ziel**
- Sie erhalten einen Überblick über Tipps und Tricks für einen „gesunden“ Lebensstil.
 - Sie entwickeln eine individuelle und nachhaltige Strategie.
 - Sie haben die Möglichkeit, sich über Ihre Alltagserfahrungen auszutauschen.

- Leitlinien- bzw. DV-Bezug**
- Gesundheit ist ein hohes individuelles Gut.
 - Stärkung des Gesundheitsbewusstseins und der Gesundheitskompetenz.

- Programm**
- Workshop 1: Bewegung und "gesunde" Ernährung
 - Workshop 2: Regeneration, Entspannung und Schlaf

Seminarnummer:
Q1.2.1.5

Methode:
Theoretischer Input, praktische Übungen, Gruppenaustausch

Referent*in:
Nadja Schaile-Müller
Physiotherapeutin, Gesundheitsmanagerin (univ.)

Termin:
06.03.2023 und
14.03.2023

Zeit:
jeweils 09:00 Uhr – 12:00 Uhr

Ort:
Studieninstitut Rhein-Neckar,
U 1, 16-19, 68161 Mannheim
Raum 521

Anmeldeschluss:
30.01.2023

Gebühr:
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)