

## Führung und Gesundheit Gesundheitsressourcen als Wettbewerbsvorteil nutzen

**Ziel:** Gesundheit und Leistungsfähigkeit sind der Schlüssel für Ihren Erfolg und Ihre Lebensqualität. Das Seminar gibt Ihnen Handlungshilfen die individuellen Potentiale Ihrer Gesundheitsressourcen zu erkennen und effektiv zu nutzen. Sie lernen den ganzheitlichen Ansatz zu Verbesserung des Selbst-Managements im Alltag praxisnah kennen. Dabei stehen Bewegung, Entspannung und eine bewusste Ernährung im Vordergrund. Mit dem erworbenen Wissen um Demografie, Gesundheit und Altern stärken Sie Ihre persönliche Führungskompetenz. Am eigenen Beispiel erfahren Sie die Möglichkeiten zur Optimierung der Gesundheit und Zufriedenheit Ihrer Mitarbeiter. Sie verbessern Ihre Gesundheitskompetenz und beeinflussen damit den Unternehmenserfolg nachhaltig.

**Zielgruppe:** Führungskräfte

**Inhalte:**

1. Vitalität und Arbeit
2. Funktionales versus Kalendarisches Alter - Brauchen wir eine flexible Altersgrenze?
3. Gesundheitskompetenz als Führungsqualifikation
4. Subjektive und objektive Analysen – Wunsch und Bedarf?
5. Absentismus vs. Präsentismus - Wie sinnvoll sind Fehlzeitenanalysen?
6. Motivation trotz Information - Implementierung von erfolgreichen Gesundheitskonzepten im Unternehmen
7. Effektives Vital- und Selbstmanagement – praxisErleben

**Referenten:** Priv.-Doz. Dr. med. habil. Dagmar Pöthig (Gerontologin, Sport- und Vitalmedizinerin)  
Lars Arnold (Vital-Manager, Sportwissenschaftler)

**Termin:** 28. / 29. April 2009

**Zeit:** 9:00 Uhr – 16:00 Uhr

**Ort:** firm - Training & Seminare  
04229 Leipzig  
Weißenfelser Str. 67 (1. Etage)  
Parkmöglichkeiten im Parkhaus Weißenfelser Str.69 (2 € /Tag)

**Preis:** 465,00 € inklusive Praxisübungen  
zzgl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer/pro Person  
maximale Teilnehmerzahl: 8

**Anmeldung:** 17. April 2009

---

**Anmeldung** Fax: 0341 / 420 620 2 Tel: 0341 / 420 620 1 E-Mail: info@firm-leipzig.de

Ich / Wir nehme(n) teil

1. \_\_\_\_\_  
Name, Vorname Telefon

2. \_\_\_\_\_  
Name, Vorname Telefon

3. \_\_\_\_\_  
Name, Vorname Telefon

**firm** – Training & Seminare  
Weißenfelser Straße 67  
04229 Leipzig

Fragen zum Thema: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_