



## Gesundheitsmanagement – Wie wertvoll sind Sie sich selbst?

### Seminarbeschreibung:

Brüchige Beziehungen, Einsamkeit, sozialen Rückzug, zunehmende Vereinsamung der Menschen, die drohende Arbeitslosigkeit und die allgemeine Sprachlosigkeit in den Familien – alles dies nimmt ständig zu.

Aus diesem Grund liegt das Gesundheitsmanagement in Form von Präventionskursen und Anreizen für Mitarbeiter im Trend, denn gesund lebende, fitte Mitarbeiter sind statistisch nicht nur seltener krank, sondern auch allgemein motivierter und zufriedener.

### Seminardauer:

9:30 Uhr - 16:30 Uhr

### Seminarort:

Siehe unter "Aktuelle Termine"

### Teilnehmer:

maximal 12 Teilnehmer/-innen pro Gruppe

### Seminarinhalt:

- Wieviel Zeit haben Sie wirklich für sich
- Selfness-Management als Prävention
- Präsentismus & Absentismus
- Wie wertvoll bin ich mir selbst
- Return in Investment – ROI
- Ganzheitliche Prävention
- Mentale Gesundheit
- Salutogenese
- u.v.m.

### Seminartermin:

Siehe unter "Aktuelle Termine"

### Seminarkosten:

Pro Person 279.- Euro inkl. MwSt. /  
(ohne Verpflegung und Übernachtungskosten)

**JETZT  
ANMELDEN**

#### Anschrift

MARAS-Seminare  
Heinz Jürgen Maras  
Lindenstraße 2/b  
86579 Waidhofen

#### Kontakt

Tel. + 49 - 84 43 / 9 10 50  
Fax + 49 - 84 43 / 9 10 50  
info@maras-seminare.de  
www.maras-seminare.de