

Über uns ...

ipc ist seit 2004 im Bereich Betriebliches Gesundheitsmanagement für Firmen und Privat tätig und bietet Gesundheitsförderung auf fachlich hohem Niveau an.

In unseren Gruppentrainings gestalten wir den Ablauf individuell, praxisnah und effektiv für den Alltag.



Unsere Trainer:

Frank Hirtler

Dipl.-Betriebswirt (FH)

Gepr. Präventologe®

Trainer & Coach für
Zeit- und Selbst-
management



Anke Palumbo

Heilpraktikerin

Sport- und Präventiv-
medizin

Betriebliche Gesund-
heitsmanagerin (i.A.)
Uni Bielefeld

Bei Bedarf werden weitere Trainerinnen / Trainer aus dem Bereich Sport- bzw. Ernährungswissenschaft zu den Workshops hinzugezogen.

ipc

innovative prävention & coaching



IPC—Innovative Prävention & Coaching

Inh. Anke Palumbo
Lise-Meitner-Straße 13
D-42119 Wuppertal

Tel. 0202—6093737 (Zentrale)

Fax. 0202—6093740

info@ipc-training.de

www.ipc-training.de

Anmeldungen bitte per E-Mail oder Fax.

Unsere aktuellen Termine entnehmen Sie bitte dem Innenblatt dieses Flyers. Er ist schon weg? Fordern Sie die Termine gern per E-Mail an unter anmeldung@ipc-training.de

ipc

innovative prävention & coaching

Offene Workshops

Stress ade mit ipc Zeit für Wesentliches



**„Wenn du es eilig hast,
gehe langsamer“**

chinesische Weisheit

Workshop „Stress ade“

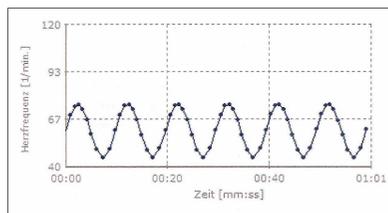


Aktuelle Studien belegen, dass Menschen zunehmend an der „Beschleunigung des sozialen Wandels“ leiden. Den Begriff „Stress“ gibt es seit über 40 Jahren. So unterschiedlich die Ursachen— so einfach sind oft die Lösungen. Die täglichen beruflichen und privaten Anforderungen können nicht weg„trainiert“ werden, jedoch kann der Umgang mit ihnen ressourcenerhaltend gestaltet werden.

In unseren lebendigen Workshops erarbeiten wir mit Ihnen individuelle Lösungswege zu einem stressfreieren Alltag und einer gesunden Work-Life-Balance.

Inhalte der Workshops:

- Stressoren und Ursachen von Stress
- Die Welt entsteht im Kopf— Gehirnintegration und Rolle der Körperhormone im Stress
- stressreduzierende Lebensmittel
- Kommunikation—gewusst wie?
- Zeit für Wesentliches— Zeitverständnis- Zeitbeziehung
- Entspannungsmethoden
- Individuelle Stress-Checks



Workshop „Zeit für Wesentliches“



Zeit und Zeitverständnis werden in der modernen Berufs- und Arbeitswelt immer essentieller.

In einer Zeit, die uns zunehmend herausfordert, ist es umso wichtiger, sich mit Wesentlichem zu beschäftigen, um Kraft und Ressourcen zu erhalten und aufzufüllen.

Das Ziel unserer Workshops ist es, sich selbst und seine Umwelt besser kennen- und verstehen zu lernen sowie den Wechsel organisierter und kreativer Zeit in Einklang zu bringen.

In unseren Zeit-für-Wesentliches-Workshops werden Methoden und Softwaresysteme zum Zeitmanagement besprochen und vorgestellt sowie Vor- und Nachteile solcher Methoden in der Praxis.

Es obliegt jedem Teilnehmer die beste Methode für sich zu entdecken.

Der Schwerpunkt des Workshops liegt im Umgang mit den persönlichen Ressourcen und einer gezielten Lebensführung.

Inhalte der Workshops:

- Zeit und Zeitverständnis
- Zeitmanagement-Systeme (kurz)
- Rollen und Rollenverständnis
- Ziele und Zielorientierung
- Entschleunigung und „Notfall-Koffer“
- Entspannung und Meditation

Wissenswertes

Zur Nachhaltigkeit und Vertiefung des Gelernten finden unsere Workshops über eine Länge von mindestens 1,5 Tage statt.

Wir kooperieren mit ausgesuchten Hotels, die jeweils zu unserem Konzept passen. Hier stehen Entspannungsmöglichkeiten, Wellnessabteilungen und kulinarisch gesunde Köstlichkeiten zur Verfügung, so dass das Gelernte nicht bloß graue Theorie bleibt, sondern lebendige Praxis wird.



Foto: Parkhotel Bad Salzig GmbH, Boppard

Wussten Sie das ?

90 % der Mitarbeiter in Unternehmen, die regelmäßig anwesend sind, gute Arbeit leisten und stets unterstützend zur Seite stehen, finden kaum Beachtung.

Unser Tipp:

Bedanken Sie sich bei Ihren **Besten** mit effektiven Workshops als Incentive.

ipc-Seminare für mehr Motivation, Zielorientierung und Effektivität .