

Gesunde Mitarbeiter*innen
Ressource Mensch
Ihr Gesundheitstag inhouse oder outdoor



Ressource Mensch

Gesunde und sich wohlfühlende Mitarbeiter sind die größte Ressource eines jeden Teams Organisation, Unternehmen, Betriebs oder Vereins. Wir setzen deshalb auf die **Ressource Mensch**, auf Mitarbeiter*innen, die körperlich fit sind, eine starke Persönlichkeit besitzen, lösungsorientiert denken und einen Sinn für nachhaltige Themen haben.

Gesundheitstag

Wir von Zentrum Narrativ arbeiten **ganzheitlich**, sprich wir berücksichtigen körperliche, psychische und soziale Faktoren von Gesundheit.

In unserem Verständnis von Gesundheit arbeiten wir **systemisch**, denn wir stärken den einzelnen Menschen, die zwischenmenschlichen Beziehungen und das Immunsystem Ihres ganzen Betriebs.

Inhalte

- ❖ 3 E's: Ernährung, Entspannung und Energiequellen (Körper)
- ❖ 3 S's: Salutogenese, Selbstbewusstsein und Seelenzeiten (Psyche)
- ❖ 3 K's: Kommunikation, Konfliktfähigkeit und Kultur (Soziales)
- ❖ 3 M's: Mentaltraining, Mindfulness und Meditation (Geist)



Zielgruppe

sind Vereine und Verbände, Betriebe und Unternehmen

Ziel

ist es, Mitarbeiter*innen und Teams durch positive Erlebnisse und Erfahrungen sowie gesunden Impulsen wieder in ihrem Wohlbefinden, ihrem Miteinander und ihrem Wir-Gefühl stärken.

Ihr **Nutzen** besteht in der Gesundheit Ihrer Mitarbeiter*innen und einem gesunden Immunsystem Ihres Betriebes. Sie fördern eine Haltung des Miteinanders, der Offenheit, der Toleranz und der Menschlichkeit in Ihrem Unternehmen.

Ein **Gesundheitstag** kann sein

- Inhouse mit Erlebnisvortrag, Workshop, Seminar oder Webinar
- Outdoor mit Erlebniswanderung, Betriebsausflug, ganzheitlichem Team- oder Naturtag

Die **Dauer** kann von einer Einheit von 3,5 h über 1 Tag bis zu 3 Tagen mit Übernachtung betragen.

Der **Ort** wird in Absprache mit Ihnen gewählt.

Ihre **Ansprechpartner*innen** sind

Monika Engl Ganzheitliche Kneipp Gesundheits-, Entspannungs- und Qi Gong Trainerin, Lebens- und Ritualberaterin, Fastenleiterin, Expertin alpines Waldbaden, Wanderleiterin

Kathrin Gschleier Systemische Supervisorin und Coach, langjährige Psychodrama-Gruppenleiterin und Kommunikationstrainerin mit dem Schwerpunkt psychosoziale Gesundheit.

Ihr **Kontakt**

Kathrin Gschleier Mobil 348 1662258

Mail kathrin@narrativ.center

Monika Engl Mobil 348 6929394

Mail info@monikaengl.com

