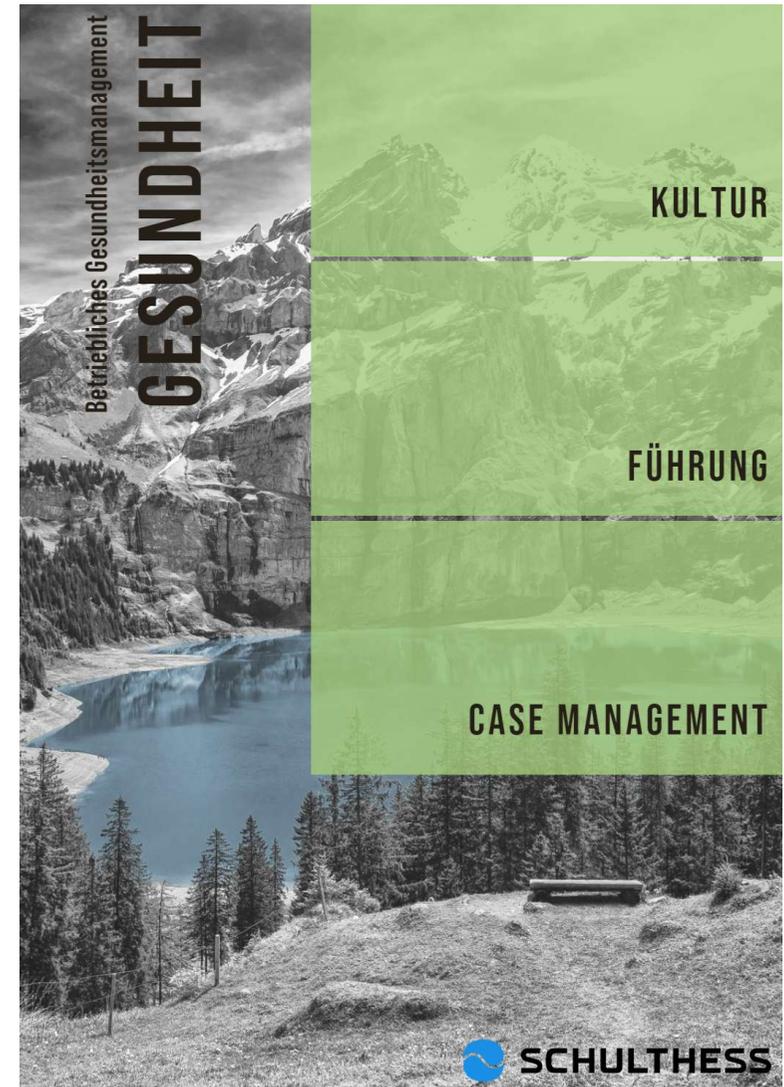


Fit mit Schulthess – mach mit!

Betriebliches Gesundheitsmanagement ist das Fokusthema 2024.

Nach dem erfolgreichen Start bereits im 2023 mit den Programmen aus «weMOVE» kannst du dich nun für spannende Formate aus «weREFLECT» anmelden.



Fit mit Schulthess - Unser Angebot für dich



weMOVE – Bewegung & Ernährung

Flavio Zberg, Cheftrainer Sprint/Hürden LC Zürich, gibt dir wertvolle Tipps und praktische Anleitungen zu den Themen:

Kraft – Muskelfunktionen und für was Krafttraining gut ist, wie du richtig trainierst und welche Ernährung dich dabei unterstützt

Bewegung – Wie du mehr Bewegung in den Alltag bringst, deinen Fitnesszustand erhöhst und wie der Stoffwechsel funktioniert.



Aktuell

weREFLECT – Wissen & Mindset

Impuls - Erfahre in einem eindrücklichen Bericht eines Betroffenen, wie es zu seinem Burnout gekommen ist, welche Erkenntnisse er gewonnen hat und was er Angehörigen und dem Arbeitsumfeld im Umgang mit Betroffenen rät.

Workshop - erlebe, wie du deine mentale Gesundheit stärken kannst und entdecke, wie du Veränderungen positiv begegnest.



weRELAX – Entspannung

«**Wer Gas gibt, muss auch bremsen können**» (Unbekannt aber weise-))

Wir lassen gemeinsam den Arbeitstag ausklingen und lernen dabei verschiedene Entspannungstechniken kennen.

Impuls «Raus aus der Krise *Burnout*»

Termin 18. Januar 2024 und 1. Februar 2024, jeweils 13.30 bis 17.00 Uhr (zweifache Durchführung, derselbe Inhalt)

Wo Convention Hall, Wolfhausen

Inhalt Tinu erzählt seine Geschichte: Sein Burnout, wie es dazu gekommen ist und was er daraus gelernt hat.

Profitiere von seinen Erkenntnissen zur Früherkennung und den Umgang mit Betroffenen.

Moderation Tinu Studer, Inhaber msc Burnout Prävention

Zielgruppe Alle, die am Thema psychische Gesundheit interessiert sind

Besonderes Teilnahme gilt als Arbeitszeit



Programm weREFLECT



Vertiefungs-Workshop «Raus aus der Krise *Burnout*»

Termin 29. Februar 2024, 13.30 bis 17.00 Uhr

Wo Convention Hall, Wolfhausen

Inhalt Aufbauend auf dem Impuls «Raus aus der Krise *Burnout*» setzt du dich mit dir selbst und deinen Mustern auseinander. Lass dich inspirieren, welchen Unterschied unsere Haltung und die Weise, wie wir über uns und die Dinge denken, machen kann.

Moderation Martin Studer, Inhaber msc Burnout Prävention

Zielgruppe Teilnehmer aus dem Impuls «Raus aus der Krise *Burnout*», welche ihren persönlichen Nutzen erhöhen möchten

Besonderes Teilnahme gilt als Arbeitszeit



Programm weREFLECT

