

Thema:

Kommunikation. Teamwork. Stil.

Inhalte:

In diesem Workshop-Modul lernen die Lehrlinge auf lustige und ansprechende Art und Weise die Grundlagen der Kommunikation, des „Miteinander-Tuns“ und des individuellen „Auftretens“.

Ziel:

Bewusstmachung der eigenen Qualität. Förderung der Eigenverantwortung. Im Mittelpunkt steht immer die individuelle Unterstützung des Gesundheitsbewusstseins!

Optimale Gruppengröße:
bis zu 20 Personen
1. bis 3. Lehrjahr
Seminar/Workshopdauer:
3,5 bis 4 Stunden



01

Thema:

Kommunikation. Stressmanagement. Bewegungsförderung.

Inhalte:

In diesem Workshop-Modul lernen die Lehrlinge den Zusammenhang zwischen dem eigenen Befinden – als Voraussetzung für gute Kommunikation – und eigenem Stressempfinden auf lustige und ansprechende Art und Weise kennen.

Ziel:

Frühzeitige Bewusstmachung von Stressauslösern und deren optimale „Bearbeitung“. Die Bedeutung der Eigenverantwortung in der Gesundheitsförderung wird in den Mittelpunkt gestellt.

Optimale Gruppengröße:
bis zu 20 Personen
1. bis 3. Lehrjahr
Seminar/Workshopdauer:
3,5 bis 4 Stunden



02

Thema:

Hoppalas im Alltag erfolgreich vermeiden.

Inhalte:

Die Qualität der Bewegung wird in den Mittelpunkt gestellt: Die Koordinationsfähigkeit wird über eine S3 Messung individuell gemessen und bewusst gemacht und damit deren Bedeutung betont.

Ziel:

Aufzeigen der eigenen Grenzen innerhalb der individuellen Beweglichkeit und Stabilität.

Optimale Gruppengröße:
bis zu 20 Personen
1. bis 3. Lehrjahr
Seminar/Workshopdauer:
2,5 Stunden



03

Nebenwirkungen von CHC Seminaren und Workshops.

- Ein Tag voller neuer Eindrücke.
- Lust auf Mehr.
- Ihre Neu-Gierde wird geweckt.
- Die Erkenntnis: Der Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung wechseln kann.
- Selbst-Erkenntnis mit ungeahnten Folgen.
- Freude und Spaß bekommen wieder neue Inhalte
- Verantwortungsvoller Umgang mit sich selbst.
- Stop! sagen können und dies auch anwenden.

OPTION FÜR ALLE WORKSHOPS:
Über eine 24 Stunden Belastungs/Belastbarkeitsmessung
(mittels HerzRatenVariabilität) wird die Nachhaltigkeit
und Wirkungs-Überprüfbarkeit individuell ermöglicht!

Company Health Coaching | Mag. Manfred Simonitsch | Rosenstraße 10 | A-4621 Leombach/Sipbachzell
Mobil: 0664/4321256 | Tel.: 07240/20903 | e-mail: companyhealthcoach@aon.at | www.companyhealthcoach.at



Lehrlings-Ausbildung