



Work-Life-Balance Der Planspiel- Workshop

Ein Tag mit Blick auf Achtsamkeit und
Gesundheit



Termine: 07.05.2021
09.07.2021

Preis: 350,00 €
Ort: Augsburg

Verbindliche Anmeldung unter
info@kompetenzhoch2.de

Sie erhalten eine Bestätigung
Wir freuen uns auf Sie!

„Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen“, so die Definition von Gesundheit durch die Weltgesundheitsorganisation WHO. Doch wer würde seinen eigenen Zustand so beschreiben?



Beim Planspiel „**Work-Life-Balance**“ der SchirmacherGroup lernen Sie spielend, wie Sie selbst am besten auf Ihre Gesundheit achten. Anhand von fiktiven Personen betrachten Sie verschiedene Probleme von außen, wie z.B. Übergewicht, regelmäßigen Alkoholkonsum, Stress, Medikamentenabhängigkeit, ungesunde Essgewohnheiten und Bewegungsmangel. Ganz im Stillen findet jeder ein bisschen von sich selbst in diesen fiktiven Personen wieder.

Los geht es mit dem „Was“

Dabei überlegen die Teams, was genau die Probleme ihrer Figuren sind und lernen durch spielerische Elemente, wie Schätzfragen oder Merk-Aufgaben, welche Lebensmittel Energieräuber sind, wie Medikamente oder Genussmittel schleichend zu Abhängigkeiten führen, welche

Lebensgewohnheiten welche Krankheiten auslösen können, und vieles mehr. Der Wissenshorizont über potenzielle Gesundheitsrisiken wird erweitert und das Bewusstsein geschärft.



Dann kommt das „Wie“

In der nächsten Phase entwickeln die Teilnehmer Ideen, wie die fiktiven Personen ihre Gesundheitsprobleme lösen können. Spielelemente wie Quizfragen oder Ereigniskarten unterstützen sie dabei. Am Ende der Spielphase haben die Teilnehmer ein umfangreiches Wissen über Fitness und Ernährung angesammelt, so dass sie bereit sind für die nächste Herausforderung:

Das große „Warum“

Warum sollten die fiktiven Personen in ihrem Leben etwas ändern? Und warum haben sie es bisher nicht getan? Anhand

dieser Fragestellungen entwickeln die Teilnehmer Visionen für ein besseres Leben und erkennen die vielen kleinen Ausreden und Hürden, die es dafür zu überwinden gilt. Selbstlügen und innere Schweinehunde der Protagonisten werden erkannt und enttarnt. Jetzt fehlen nur noch die richtigen Werkzeuge, um die Weichen für ein gesünderes Leben zu stellen.

Praxistransfer hautnah

Spätestens jetzt sind Sie innerlich ganz bei sich selbst. Deshalb bleibt zum Abschluss des Planspieltrainings Zeit zur Selbstanalyse. Fragebögen und Übungen helfen den Teilnehmern dabei, das erlernte Wissen auf sich selbst anzuwenden. Nun haben Sie das nötige Know-How, um gemäß Ihres eigenen Lebensstils an den richtigen Stellschrauben für sich und in Ihrem Unternehmen drehen zu können.



Zielgruppe/Teilnehmer

Der Planspiel-Workshop „**Work-Life-Balance**“ richtet sich an

- Personalverantwortliche in Unternehmen
- Führungskräfte, die ein besseres Gespür für ihre Mitarbeiter bekommen möchten
- Mitarbeiter, die nach einem besseren Verständnis für sich und ihre Kollegen suchen
- Menschen, die sich privat für diese Thematik interessieren und etwas für sich und ein gelingendes Leben begreifen wollen



Es moderieren für Sie:



Gabriele Mühlbauer

Königsseestraße 11
86163 Augsburg
Fon +49 (0)821.65 031 04
Mobil +49 (0)171.40 689 27
gm@kompetenzhoch2.de
www.kompetenzhoch2.de



Ute Freudenberger

Hagebuttenweg 16
86169 Augsburg
Fon +49 (0)821.74 821 29
Mobil +49 (0)177.275 1832
uf@kompetenzhoch2.de
www.kompetenzhoch2.de