

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Gewonnen wird im Kopf

Gute Vorsätze haben wir alle. Schnell holen uns aber wieder alte Gewohnheiten ein.

Inhalte

Mal ehrlich: es fällt uns oft schwer, gesundheitsförderliche Ernährung täglich umzusetzen.

Das hat vielfältige Gründe.

Häufig holen uns alte Gewohnheiten nach einiger Zeit wieder ein.

Ohne eine genaue Maßnahmenplanung klappt es häufig nicht, langfristig seine Ernährung zu ändern.

Mit der MCII-Methode lernen Sie nicht nur, Ihre Ziele genau zu planen, sondern auch wie Sie Ihr Vorhaben langfristig umsetzen können.

Dabei ist es wichtig, Hindernisse im Leben zu erkennen, um langfristig erfolgreich zu sein

So werden Sie Ihr eigener Coach.

Ziel

Klienten mit dem Methodentraining ein Hilfsmittel an die Hand zu geben, langfristig Erfolge zu planen, Hindernisse zu erkennen und diese zu umgehen

Angebot

Gruppenangebot/ Seminar
min. 8 Teilnehmer pro Durchgang
max. 15 Teilnehmer pro Durchgang

Dozent

Irmtraud Retzlaff
Zertifizierte Ernährungsberaterin VFED

Einsatzgebiet: Oldenburg und im Umkreis von 60km

Organisation

Dauer: 120 Minuten

Umfangreiches Skript zum Erarbeiten und Mitnehmen,

Raumausstattung im Betrieb: ein großer Tisch, Stühle

Raumgröße: ca. 30 m²

Halbtagesveranstaltung (4,5 Stunden im Block inkl. Pausen) - 2 Seminare

Ganztagesveranstaltung (8 Stunden im Block inkl. Pausen) - 3 Seminare

