

Was bringt es mir?

Wenn die Grenze zwischen Arbeit und Privatleben zunehmend verschwimmt, sind Schulungen zum Wohlbefinden und Wachstumschancen umso wichtiger.

Das Thema Wohlbefinden wird in der heutigen schnelllebigen und anspruchsvollen Welt immer wichtiger, in der Stress und mentale Gesundheitsprobleme deutlich zunehmen, angetrieben durch Faktoren wie Arbeitsbelastung, gesellschaftliche Erwartungen und permanente technologische Konnektivität.

Wenn wir dem Wohlbefinden Vorrang einräumen, können wir diese Stressfaktoren effektiv verwalten und mindern, was das Risiko eines Burnouts senkt und die mentale Gesundheit insgesamt verbessert.

Mithilfe unserer Learning Journey sind die Teilnehmenden in der Lage, essenzielle Kompetenzen für ihr persönliches und berufliches Wohlbefinden zu entwickeln, indem sie ihre Selbstwahrnehmung in Bezug auf den Zusammenhang zwischen Stress, Emotionen, Körper und Atmung steigern.

Sie erhalten die Gelegenheit, Achtsamkeit zu trainieren und effektive Strategien zur Entspannung und zum Umgang mit negativen Emotionen sowie wirksame Techniken für die körperliche und mentale Erholung zu entwickeln.

Durch die Konzentration auf die einfachen Dinge, die wirklich zählen, entwickeln sie Dankbarkeit und Zufriedenheit in alltäglichen Momenten, wobei sie ihrem Wohlbefinden insgesamt Vorrang einräumen und damit zu einem gesünderen Arbeitsplatz beitragen.

Wer sollte teilnehmen?

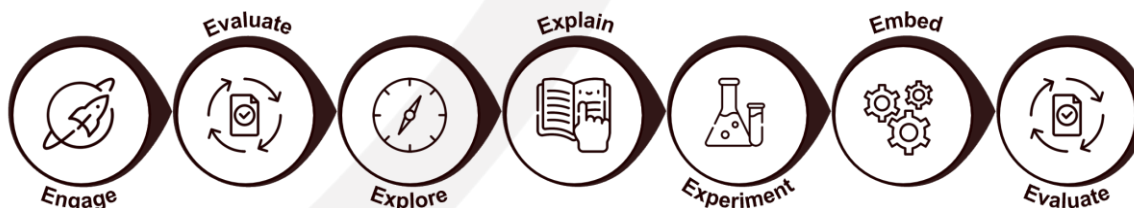
Alle Beschäftigten des Unternehmens.

Gut zu wissen:

Eine groß angelegte Studie mit mehr als **12,000 Arbeitnehmern** in **12 Ländern** zeigt, dass eine **erfüllende Anerkennung der Mitarbeiter** mit einem **verbesserten Wohlbefinden** einhergeht.

Cegos Lernkonzept

Wir verwenden das ganzheitliche und dynamische Cegos Lernkonzept, um Learning Journeys aufzubauen, die mehr als nur ein Bewusstsein für Kompetenzen und Fähigkeiten entwickeln.



Jede Journey bringt die Lernenden dazu, über das reine Wissen hinaus zu lernen, Schritt für Schritt zu erforschen, zu experimentieren und das Gelernte zu verankern, indem sie ihre Fähigkeiten in Leistung umsetzen.

Durch das Absolvieren dieser Learning Journey werden die Teilnehmenden:

- Tägliche mentale und körperliche Entspannungs-Routinemaßnahmen für einen gesünderen Lebensstil umsetzen.
- Einfache und effektive Techniken für den Umgang mit negativen Emotionen anwenden.
- Achtsamkeitstechniken zur Entspannung einsetzen.
- Ihre Aufmerksamkeit darauf richten, ihre Präsenz zu erhöhen und die Anspannung zu senken.

Ein erprobtes Modell:



4-dimensional model

Digital Learning:

- [Well-being in remote working](#)
- [Profiler: managing 4 dimensions of my life](#)

#MAKINGADIFFERENCE

Lernformate:



Blended Learning zugänglich [LearningHub](#).



Kann in **Präsenz und/oder virtuell** erfolgen, wie es Dir und deinen Teilnehmenden am besten passt.

Dauer: Gesamte Lerndauer 14 Std.



6 Stunden angeleitetes Lernen.



8 Stunden selbstgesteuertes Lernen und Lernen am Arbeitsplatz.

REF: WBN

www.cegos.ch | info@cegos.ch

„Alles dreht sich darum, das persönliche Gleichgewicht zu finden.“

#TIL

Today I Learned