

---

**Seminar oder Workshop  
(Inhouse)**

# **Betriebliche Gesundheitsförderung erhöht die Produktivität oder Wie Erholung gelingen kann**

*Regenerations- und Pausenkultur im beruflichen und privaten Alltag*

---

## **Inhalt**

Mañana ist das neue Zauberwort für Ruhe und Erfolg, meinen die zwei Forscher und Topautoren Dr. Maja Storch und Dr. Gunter Frank. Auch Powermenschen brauchen Pause. Sich erholen zu können, ist hingegen für viele Menschen gar nicht ganz einfach.

Arbeitgeber\*innen können ihre Beschäftigten darin fördern, achtsam mit sich selbst umzugehen, Pausen aktiv einzuplanen, um mit mehr Energie, Konzentration und Kreativität die Herausforderungen des Arbeitsalltags zu meistern. Gesunde Mitarbeitende sind Basis für ein gesundes Unternehmen.

In diesem Seminar gehen wir auf eine Entdeckungsreise zur ganz persönlichen Erholungsart:

- Die 7 Mañana Typen
- Kurztest
- Mañana-Synergien und -massnahmen
- Micro-/Mini- und Mittagspausen während der Arbeit
- Gesunder Arbeits- und Lebensstil entwickeln

## **Passend für**

Unternehmen, Bildungs- und Gesundheitswesen, Sozialunternehmen, NPOs, Kirchen etc.

## **Präsentations-Varianten**

Dauer wählbar zw. 2 bis 4 Stunden

## **Infrastruktur**

Beamer mit Ton, Flipchart, Pinnwand, Mikrofon je nach Grösse der Veranstaltung, Headmikrofon bevorzugt

## **Angaben zum Referenten**

Georges Morand (62), Dipl. Coach, Supervisor, Theologe, Erwachsenenbildner, verheiratet, Vater, Grossvater

## **Das besondere ETWAS**

Lebensnahe Praxisbeispiele folgen auf theoretische Inputs, da und dort AHA-Momente, ein Schmunzeln trotz Ernsthaftigkeit, wenn immer möglich auch mit Publikumsdialog. Die Teilnehmenden sind oft beflügelt und bewegen sich: Sie erkennen konkrete nächste Schritte.

## **Nehmen Sie Kontakt auf**

**morandcoaching**, Bergstrasse 26, CH-8625 Gossau ZH, +41 (0)79 419 13 52, [info@morandcoaching.ch](mailto:info@morandcoaching.ch), [www.morandcoaching.ch](http://www.morandcoaching.ch)

