

HÜTER DES WISSENS – GLÜCK & GESUNDHEIT LANG GENIESSE

> 1-tägiges oder 2-tägiges Seminar

1. ALTER UND ALTERN

„Bin ich alt, wenn ich graue Haare habe und ist man jung, wenn man keine Erfahrung hat?“

- Was ist das überhaupt – „Alter“ ?
- Definition von Alter und Altern

2. JEDER IST SEINES GLÜCKES SCHMIED

- Alterverstehen-Altern geht uns alle an
- Meine fünf persönlichen Alter
- Altern ist Kopfsache: Wie ich mein eigenes Altern positiv beeinflussen kann

3. VERÄNDERUNGEN DES MENSCHEN

- Biologisch körperliche Veränderungen
- Psychische Leistungsfähigkeit im Alter
- Veränderung der fluiden Intelligenz des Alters
- Die Rolle der kristallinen Intelligenz
- Altern und Lernfähigkeit

4. FITNESS IST KEINE FRAGE DES ALTERS

Wie man dauerhaft leistungsfähig bleibt.

- Mentale Fitness
- Emotionale Fitness
- Körperliche Fitness

5. DIE 10 GEBOTE FÜR EIN GLÜCKLICHES ALTER

6. TRANSFER

- Entscheide selbst, wie alt Du bist
- Draufblick schafft Durchblick
- Mein persönlicher SMART-Transferplan, um in Zukunft mental, emotional und körperlich fit zu bleiben.



Termine

INHOUSE auf Anfrage

> MEHR INFOS

FOLLOW UP:

Um die Nachhaltigkeit dieser Veranstaltung zu fördern empfehlen wir Ihnen unser Führungskräfte-Seminar „Gesund Führen II – Gesund Führen im Wandel“.