

HÜTER DES WISSENS – GLÜCK & GESUNDHEIT LANG GENIESSEN

> 1-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“.