



COLUMBIA™
HOTEL WILHELMSHAVEN



KURS GESUNDHEIT

Unser ganzheitliches
Gesundheitsseminar
für Führungskräfte

Sie testen uns, wir testen Sie...

Samstag, 5. Dez. 2009, 10.00 bis 17.00 Uhr
COLUMBIA Hotel Wilhelmshaven

Wilhelmshavener Hafenwirtschafts Vereinigung e.V.



Allgemeiner
Wirtschaftsverband
Wilhelmshaven-
Friesland e.V.

BURN



FAST
FORWARD

Institut für Sportmedizin & Leistungsdiagnostik

KURS GESUNDHEIT

Sehr geehrte Damen und Herren,

die Taktfrequenz unseres täglichen Arbeits- und Privatlebens wird immer höher.

Viele Menschen fühlen sich den alltäglichen Anforderungen nicht immer gewachsen. Erschöpfungszustände mit erheblichem Leistungs- und Motivationsverlust nehmen zu und sind eine große Herausforderung für ein privates und betriebliches Gesundheitsmanagement.

Durch unser Seminar „Kurs Gesundheit“ wollen wir Ihnen, als Entscheidern der regionalen Wirtschaft, die Möglichkeit bieten sich aktiv mit dem Thema Gesundheitsmanagement und Stressbewältigung auseinander zu setzen.

Lassen Sie sich von unseren vielseitigen und interessanten Seminarthemen überraschen und gewinnen Sie neue, positive Denkanstöße die Sie in Ihrem Privat- und Berufsalltag gezielt umsetzen können.

Für unser Seminar konnten wir mit Herrn Prof. Dr. Georg Schürgers einen renommierten Referenten gewinnen, der Ihnen in seinen Vorträgen neuste Kenntnisse der aktiven Stressbewältigung vermitteln. Prof. Dr. Schürgers wird Sie durch dieses spannende Tagesseminar führen und leiten. Freuen Sie sich auf spannende Vorträge, Gesundheits-Check Ups und ein interessantes Aktivprogramm. Lassen sich durch erlesene Köstlichkeiten aus der COLUMBIA-Küche verwöhnen.

Wir freuen uns auf Sie

Ihre Experten in
Sachen Gesundheit



COLUMBIA™
HOTEL WILHELMSHAVEN



FAST FORWARD
Institut für Sportmedizin & Leistungsdiagnostik

PROGRAMM

Samstag

08.30 – 10.00 Uhr

„Vital Frühstück“ präsentiert von Bäckerei Kempe

10.00 – 10.15 Uhr

Begrüßung, Vorstellung der Seminarleiter sowie der Ablauf- und Themenübersicht des Seminars

10.15 – 11.30 Uhr

Seminar – Burnout statt Burnout:

Gesundheit fördern und Stress aktiv bewältigen

Prof. Dr. med. Georg Schürgers / BURN

- Bio-psycho-soziale Gesundheit verstehen
- Stressbereiche gezielt erkennen und bewältigen
- Mentale Haltungen prüfen: Gesundheit entsteht im Kopf!

11.30 – 12.00 Uhr Kaffeepause und Diskussion

12.00 – 13.00 Uhr

**Seminar – Ganzheitliches Gesundheitsmanagement:
Die Führungskraft als Gesundheitsmanager**

Prof. Dr. med. Georg Schürgers/ Burn

- Gesundheitskompetenzen ausbauen
- Begeisterung als Schlüssel zu Erfolg und Gesundheit
- 11 Dos and Dents zur Freude bei der Arbeit

13.00 – 14.00 Uhr

Gesunde Köstlichkeiten aus der COLUMBIA-Küche. Celebriert von unserem Starkoch André Stolle. Gemeinsames Mittagessen und Möglichkeit zu gemeinsamen Austausch

14.00 – 15.00 Uhr

Gesundheit fühlen: Gesundheits-Checks, Entspannung pur durch Magnetfeldstimulanz und unser Aktivprogramm im und um das COLUMBIA Hotel Wilhelmshaven

Nordseegolf: „Schlagen Sie den großen Hafen“

15.00 – 16.30 Uhr

Seminar – Begeistert gesund: Vorsätze und Visionen

Prof. Dr. Georg Schürgers/ Burn

- Nachhaltigkeit sichern!
- Der Kampf mit dem Schweinehund
- Wagen Sie Veränderung!

16.30 – 17.00 Uhr Abschließende Diskussion

ca. 17.00 Uhr Ende der Veranstaltung

im Anschluss besteht die Möglichkeit zu weiteren persönlichen Gesprächen

Prof. Dr. Georg Schürgers

Prof. Schürgers ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatische Medizin und Psychoanalyse. Als Dozent an der Hochschule für angewandte Wissenschaften in Hamburg unterrichtet er im Fachbereich Gesundheitswissenschaften mit dem Schwerpunkt Prävention und Rehabilitation im Gesundheitswesen. Seine Arbeitsschwerpunkte liegen im Bereich Mentale Belastungen am Arbeitsplatz, Soft Skills für Führungskräfte sowie Kreativität und Mentale Potenziale im Unternehmen.

Prof. Dr. Schürgers berät zahlreiche renommierte Unternehmen, wie z.B., die Henkel AG und Co. KGaA, Robert Bosch GmbH, Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG im Bereich Ganzheitliches Gesundheitsmanagement, Führung und Gesundheit, Stressmanagement, Stress und Burnout-Prophylaxe sowie in der Förderung mentaler Potenziale. Er berät Unternehmen zum Thema Personalführung und Mitarbeitermotivation.

Prof. Dr. Schürgers, versteht es in hervorragender Weise Wissen leibendig werden zu lassen und seine Zuhörer zu begeistern. Er folgt dabei dem von ihm entwickelten „Burnon-Prinzip“ in dem Freude und Begeisterung die wesentlichen Schlüssel zu Erfolg und Gesundheit darstellen. Er lebt in seinen Vorträgen und Seminaren mit seiner Person das vor, wovon er redet.

Leistungen:

- rund 4 Stunden Seminarangebot mit Experten
- orientierende Quick-Scans in der Gruppe
- Versand der Charts und Flips als pdf nach Abschluss des Seminars
- Möglichkeit zum persönlichen Gespräch
- Orientierende Gesundheitschecks
- Aktiv-Programm
- Vital-Frühstück, Mittagessen, Pausen-Snacks und Getränke

Seminargebühr:

pro Teilnehmer incl. aller aufgeführter Leistungen

185,00 Euro zuzügl. Mwst.

Für Mitglieder der Wilhelmshavener Hafenwirtschaftsvereinigung e.V. und des Allgemeinen Wirtschaftsverband Wilhelmshaven-Friesland e.V.

165,00 Euro zuzügl. Mwst.

Veranstaltungsort:

COLUMBIA Hotel Wilhelmshaven
Jadeallee 50, 26382 Wilhelmshaven

KURS GESUNDHEIT ein Kooperationsprojekt von:

- | | |
|--|--|
| • Allgemeiner Wirtschaftsverband Wilhelmshaven-Friesland | • iLIFE |
| • Burn mental Management | • Signal Iduana IKK |
| • Bäckerei Kempe | • St. Willehad Apotheke |
| • COLUMBIA Hotel Wilhelmshaven | • St. Willehad-Hospital |
| • FAST FORWARD | • ProOS |
| • Golf Club Wilhelmshaven-Friesland | • Wilhelmshavener Hafen Wirtschaftsvereinigung |