

Vorträge, Impulse, Barcamp etc. Inkl. Diskussionen

- Herausforderung Arbeit 4.0
- ‚Moderne‘ Abhängigkeiten: Arbeitssucht, Mediensucht (auch bei den eigenen Kindern als weitere Belastung)
- Schlaflos: Mangel mit weitreichenden Folgen

Die schlaflose Gesellschaft – wie wichtig Schlaf ist und wie wir wieder gesund schlafen lernen?

Digitale Teamarbeit: Kooperieren auf Distanz?

Führen auf Distanz: Digital nah dran, Chance oder Herausforderung?

Was bedeutet Arbeit 4.0?
Wie sieht die digitale Arbeitswelt der Zukunft aus?

Gesundheitstag im Unternehmen

z.B. 10 - 16 Uhr

„Sitzen – das neue Rauchen“ – „Superfood – starke Ernährung“ was ist dran an den ‚Trends‘?

Wie bleibe ich resilient in Zeiten von Informationsflut & allzeit Erreichbarkeit?

Email, Smartphone, Soziale Netze und Co. – wann wie (un)gesund?

Workshops, Übungseinheiten Praktische Erfahrungen

- mind full or mindful? Achtsamkeit zum Anfassen
- Resilienz-Workshop: Neuer Hype oder echte Hilfe?
- Von Google, SAP u.a. lernen: Warum Meditation den Weg in die Unternehmen gefunden hat
- Make a Change, Start now: Rücken, Bewegung und Ernährung