



Lust auf Gesundheit INTRINSISCHE MOTIVATION ENTWICKELN



Vortrag



Hintergrund:

Wer möchte nicht gesund sein und bleiben? Doch was hält uns eigentlich gesund? Wie kann es gelingen, präventiv seine Gesundheit zu fördern und zu erhalten? Wie kann die Motivation dafür entwickelt werden? Oder anders gefragt: Wie setze ich um, was ich eigentlich will? Der Vortrag will Sie einladen, anhand einer Bauanleitung der Selbstmanagementmethode ZRM® den „inneren Schweinehund“ aus dem Widerstand zu locken und in kleinen Schritten „Lust auf Gesundheit“ zu entwickeln. Denn niemand kann Sie von außen zu gesundheitsstärkendem Verhalten „zwingen“ – seien Sie selbst Ihr Gesundheitsmanager!

Inhalte:

- Warum scheitern Gesundheitsvorsätze?
- Der Weg zur Selbstregulation
- Impulse zum Aufbau von intrinsischer Motivation

Zur Beratung, Planung und Buchung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

medical airport service GmbH
Team Präventionsmaßnahmen und -schulungen
Hessenring 13a
64546 Mörfelden-Walldorf
Telefon: +49 (0) 6105-3413-190
E-Mail: gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de