

# Gesundheitstage / Weltmeistertage 2023

Energiemanagement – Teamentwicklung – Konfliktmanagement

*Tage für alle Sinne im Rahmen einer gesunden Unternehmenskultur*

## PROGRAMMPUNKTE (Auswahl)

### VORMITTAG

- 09:00 Uhr:** Begrüßung und Überblick über den Tag  
**Ort:** Indoor / Outdoor
- 09.05 Uhr – 09.50 Uhr:** Eröffnungsvortrag „*Geheimnisse eines optimierten Energiemanagements*“  
**Ort:** Indoor / Outdoor
- 09.55 Uhr - 10.20 Uhr:** Interaktiver Vortrag „*Die Vorteile der Routinen, Rituale, Gewohnheiten*“  
**Ort:** Indoor / Outdoor
- 10.25 Uhr - 10.50 Uhr:** Workshop „*Achtsame Bewegung*“  
**Ort:** Indoor / Outdoor
- 10.55 Uhr - 11.25 Uhr:** Workshop „*optimiertes Energiemanagement durch bewusste Ernährung*“  
**Ort:** Indoor / Outdoor
- 11.30 Uhr -12 Uhr:** Workshop „*Resilienz durch verschiedene Entspannungstechniken*“  
**Ort:** Indoor / Outdoor

**12.00 Uhr bis 13.00 Uhr:** MITTAGSPAUSE

## **NACHMITTAG**

**13.00 Uhr:** Begrüßung und Überblick über den Nachmittag

**Ort:** Indoor / Outdoor

**13.05 Uhr -13.50 Uhr:** Interaktiver Workshop "Spielwiese Arbeitsplatz – Gesunde Ergonomie"

**Ort:** Indoor / Outdoor

**13.55 Uhr - 14.20 Uhr:** Interaktiver Vortrag „Fühl Dich super gut mit Superfood“

**Ort:** Indoor / Outdoor

**14.25 Uhr - 14.50 Uhr:** Workshop „Spannende Entspannung“

**Ort:** Indoor / Outdoor

**14.55 Uhr - 15.25 Uhr:** Workshop „Optimiertes Stressmanagement- Kein Stress mit dem Stress“

**Ort:** Indoor / Outdoor

**15.30 Uhr -16.00 Uhr:** Workshop „Teamentwickelungstraining mit erlebnispädagogischen Impulsen“

**Ort:** Indoor / Outdoor

**16.00 Uhr -16.30 Uhr:** Zusammenfassung des Weltmeistertags „Wie geht's weiter?“

**Ort:** Indoor / Outdoor

Offene Fragen/Planungshinweise:

