

## Gesund in die Zukunft!

Geht es um die Zukunft eines Unternehmens, so sind die Nachwuchskräfte ein ausschlaggebender Faktor. Bereits beim Start in das Berufsleben ist es wichtig, auf die eigene Gesundheit zu achten und ein gesundheitsbewusstes Verhalten im beruflichen Alltag umsetzen zu können. Die jungen Erwachsenen sollten schon früh in das Thema Gesundheitsförderung integriert werden, damit eine erfolgreiche Unternehmenszukunft durch leistungsfähige Mitarbeitende gewährleistet ist.



## Bewegung, Gesunde Ernährung, Stressbewältigung & Achtsamkeit

Im Seminar bekommen Ihre Nachwuchskräfte zielgerichtete Strategien zu den Themen Bewegung, gesunde Ernährung sowie Stress und Achtsamkeit. Durch alltagsnahe Übungen wird Ihnen das Thema Gesundheit nähergebracht, damit eine zukünftige Umsetzung in den Alltag gelingt.

Ziel ist es, die jungen Erwachsenen für ihre Gesundheit zu sensibilisieren und somit ihre Ressourcen zur Bewältigung von arbeitsplatzbezogenen Belastungen zu stärken. In angenehmer Atmosphäre wird der Gruppe ein gesundheitsbewusstes Fachwissen vermittelt und mit viel praktischem Bezug gearbeitet.

## Gemeinsames gesundes Mittagessen

Insbesondere Maßnahmen mit Lifestyle-Charakter kommen bei jungen Erwachsenen sehr gut an. Vor diesem Hintergrund werden die Themen durch spannende Seminarelemente greifbar gemacht. Wir geben zahlreiche Anregungen in der Praxis, wie das eigene Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit gesteigert werden kann.

Bei einem gemeinsamen Mittagessen erhalten die Teilnehmenden praktische Kochtipps und lernen wie Mahlzeiten schnell, leicht und lecker für den Arbeitstag gekocht werden können. Zudem bringen unsere Mitarbeitenden den Nachwuchskräften die Vielfalt von Bewegungs- und Entspannungsprogrammen näher und wecken Begeisterung für diese Thematiken.

## Sie entscheiden!

Wie genau der Seminartag für Ihre Nachwuchskräfte aussehen soll, das entscheiden Sie. Wir stellen mit Ihnen, ein Programm zugeschnitten auf die Bedürfnisse Ihrer Nachwuchskräfte zusammen.

Der Tag soll es schaffen, erlebnisreiche Momente und ein für die Zukunft ernstzunehmendes Thema zusammenzubringen und das Bewusstsein für Gesundheit bei Ihren Nachwuchskräften zu stärken.

## Interesse geweckt?!

**Wir beraten Sie gern!**

**Tel.: 05241 7089310**

**info@soma-consult.com**

Übrigens: Zu diesem Angebot können Sie gar nicht „Nein“ sagen, denn gesunde Nachwuchskräfte sind die Zukunft Ihres Unternehmens!