



fit durch den Tag,  
... Doping erlaubt?

... mal ehrlich – dopen wir nicht alle gerne ein bisschen? Jeder auf seine Weise?

Aber was ist gut, was hilft kurzfristig, und was hilft uns längerfristig fit und leistungsfähig zu bleiben den ganzen Tag?

Dieser Workshop zeigt, wie und welche „Fit Macher“, die Leistungsfähigkeit und Befindlichkeit auf einem guten und konstanten Niveau halten können. Und dabei darf es dann auch mal „etwas Doping“ sein.

Wichtig ist, dass Sie für sich geeignete Möglichkeiten finden, die sich gut im Alltag bewähren.

Auch Genuss und Lebensfreude spielen eine wichtige Rolle für Leistung und Wohlbefinden.

Dieser Workshop gibt Ihnen hierfür Anregungen und bewährte Tipps für Arbeit und Beruf.

#### **Inhalt (Auszug)**

- Gibt es „richtiges“ Doping für den Alltag?
- Bewältigungstechniken bei Überlastung
- Wie stärken ich meine inneren Energiespender?
- Was kann die Firma für Höchstleistungen ohne Doping tun?

#### **Methodik:**

- Impulsreferat
- Gruppenarbeit im Workshop