



## Grundlagenseminare:

## Kompetenzseminare:

## Fachseminare:

BGM-Lotse

Fachkraft (BGM)

Manager (BGM)

Systemische Beratung

Train the (E-)Trainer

Methodik & Didaktik

Mentaltraining

### Bewegung

### Medizin

### Psyche

### Ernährung

**Grundlagen der Bewegung**

Rückengesundheit im Betrieb

Kardiovaskuläre Übungsformen

Programmplanung & -steuerung

Entspannungsformen

Gehirnjogging & Koordinationstraining

**Grundlagen der Prävention & Rehabilitation**

Diagnostik & medizinische Vorsorge

Prävention im Arbeits- & Gesundheitsschutz

Rahmenprogramme & Incentives

Gesunde Arbeitsbedingungen

Krisenintervention

**Healthy Leadership**

Stressmanagement & Burnoutprävention

Resilienz- und Krisenkompetenzen

Wahrnehmung & Selbstwirksamkeit

Achtsamkeit und Wirtschaft

Erfolgsfaktoren für gesunden Schlaf

**Grundlagen der gesunden Ernährung**

Essenz der Ernährungsphysiologie

Ernährungspsychologie

Organisation der Betriebsverpflegung

Individuelle Interventionsmöglichkeiten

Aktuelle Trends in der Ernährung

Für den BHE wird eine der vier Handlungsfelder ausgewählt. Das Basisseminar (hervorgehoben) wird aus allen Handlungsfeldern belegt.

## Menu

	Anzahl UE	Tage	Preis	Ersparnis*
Business Health Manager	96	9	2.450 €	-250 €
Business Health Consultant	252	22	5.450 €	-1.150,00 €
Business Health Expert	576	49	11.450 €	-3.250,00 €

## á La Carte

	Anzahl UE	Tage	Preis
<u>Grundlagenseminare</u>			
BGM-Lotse	16	1,5	450 €
Fachkraft (BGM)	32	3	900 €
Manager (BGM)	48	4,5	1.350 €
<u>Kompetenzseminare</u>			
Systemische Beratung	48	4	1.200 €
Train the (E-) Trainer	36	3	900 €
Methodik und Didaktik	36	3	900 €
Mentaltraining	36	3	900 €
<u>Fachseminare</u>			
Jedes Fachseminar	36	3	900 €

\* im Vergleich zu Einzelbuchungen