

Psychosoziale Gesundheit an Schulen

Gesund bleiben – Gesünder werden mit dem 5-Minuten Boxenstopp

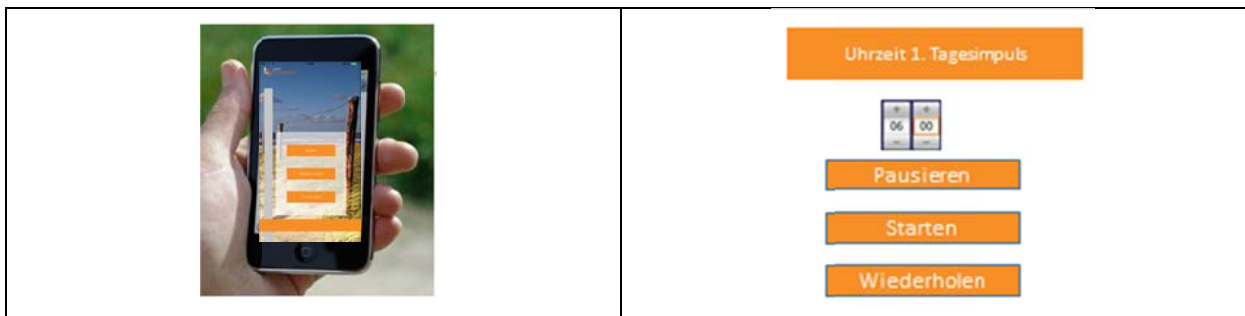
Üben Sie das tägliche Umschalten zwischen Aufgaben erfüllen und Ressourcen pflegen

Kostenlos → Zeitaufwand vierzehn Tage → 5 Min. Gesundheitsförderung

Die APP für Ihr Smartphone erinnert Sie per Vibrationsalarm. Sie erhalten 14 Tage lang zwei kurze Impulse, die Sie innerhalb von 5 Minuten umsetzen können. Sie können selbst einstellen, wann Sie erinnert werden wollen, ob Sie mal pausieren und danach weitermachen oder bestimmte Impulse wiederholen wollen. Die APP geht davon aus, dass Sie sich am Starttag etwas zur Gesundheitsförderung vorgenommen haben!

Morgens → Handlungsimpuls: Geben Sie heute 2 Personen eine Anerkennung!



Abends → Reflexionsimpuls: Was würden Sie ändern, wenn Sie diesen Tag nochmal leben könnten? Vergleichen Sie Ihre Antwort mit der eines Freundes.



Die Wirksamkeit der Übungsimpulse wird verstärkt, wenn Sie

- einzelne Impulse oder die gesamte APP mit Bekannten durchführen und ihre Erfahrungen besprechen.
- Die Impulse mit dem Online-Training Stark im Stress www.training-sis.de kombinieren.

Weitere Trainingsimpulse zu Themen wie: Selbststeuerung oder Selbstreflexion verbessern, stressverschärfende Einstellungen verändern, Dankbarkeit oder Achtsamkeit fördern, Beziehungen pflegen, Leitbilder erkennen und hinterfragen, Spruchweisheiten erproben... können Sie per E-Mail anfordern unter www.5-minuten.com

| | |
|---|---|
| <p>5'Gesundheit Link für Android https://play.google.com/store/apps/details?id=de.buercker.lg5min</p>  | <p>5'Gesundheit Link für Apple https://itunes.apple.com/de/app/lerngesundheits-5-gesundheit/id1039921890?mt=8</p>  |
|---|---|

Wenn Sie Interesse an einem blended-training (Präsenzveranstaltungen mit begleitendem Online-Training und Trainings-App) haben, nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf www.lg-institut.de