

Seminar - Katalog

Gesundheit



Eine Auswahl an Seminaren, Workshops und Vorträgen
Präsenz und Online

für Führungskräfte und Mitarbeiter/innen in mittelständischen
Unternehmen und im Gesundheits- und Sozialwesen

Motivation. Potential. Entfaltung.

Seminare für Führungskräfte und Mitarbeitende

Präsenz und Online

Wir begleiten Menschen in Unternehmen durch praxisorientierte Seminare, Workshops, Vorträge, Coachings und TrainerInnen mit Herz. Nutzen Sie unsere Erfahrungen für Ihren Erfolg!

Gesundheit

„**Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts**“

Arthur Schopenhauer

Gesundheit ist ein hohes Gut. Wir legen Wert auf eine Gesundheitsförderung, die statt auf Druck und Selbstoptimierung, auf Freude am Tun, Wohlbefinden, Begeisterung, Motivation und Freude an der eigenen Veränderung setzt. Deshalb bieten wir Ihnen in dieser Kernkompetenz **Gesundheit** behutsam und praxisrelevant Angebote mit einem hohen Trainingsanteil mit Coachingelementen.

Die Angebote beziehen sich hierbei auf folgende Bereiche:

Gesundheit für Kopf und Herz

Seminare wie z.B. Resilienz, Stressmanagement, Achtsamkeit, Selbstmanagement oder Mentales Training!

Körperliche Gesundheit

Seminare wie z.B. Move at Work – aktive Pausen, Gesunde Haltung, Pilates im Unternehmen, Körperbasierte Gesundheitsförderung

Work-Life-Balance

Seminare wie z.B. Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM), Stressmanagement, Selbstsicherheit, Ressourcen aktivieren

In diesem Katalog „Gesundheit“ finden Sie dazu eine **beispielhafte Auswahl** unserer Themen und konkrete Seminarbeispiele zu den einzelnen Bereichen. Neben den Seminaren bieten wir Ihnen unsere Themen gerne auch **Online**, als **Vortrag** oder als **individuelles Coaching** an.

Wir beziehen immer Ihre inhaltlichen Wünsche, Zielsetzungen und institutionellen Rahmenbedingungen ein. Sprechen Sie uns an.

Wir beraten Sie gern!

Ihr Mehrwert:

- Wir bieten Ihnen unsere Themen im **Präsenz- und im Online-Format** an. Dabei können Sie sich für eine Form entscheiden oder selbstverständlich auch beide Formate kombinieren!
- Sie sparen 19%, denn die meisten unserer Angebote, sind **von der Mehrwertsteuer befreit!!!**
- Durch unsere zumeist **lokale Ausrichtung** der Kunden und unserer TrainerInnen entstehen dadurch in der Regel nur geringe Fahrtkosten und keine Übernachtungskosten. Ebenfalls sind auch eine individuelle & persönliche Beratung und Begleitung gewährleistet.
- Außerdem bieten wir Ihnen die Möglichkeit **Kurzvorträge**, sog. **Lunch & Learn's** in Ihrem Hause zum Thema Ihrer Wahl durchzuführen, um einen ersten Eindruck unserer Arbeit, unseren Trainern und Themen zu gewinnen.
- Wir haben ein **hoch motiviertes Team**, das sich vor allem durch einen sehr hohen Praxisbezug, Fach- und Methodenkompetenz in den Seminaren langjährig bewährt hat!
- **Kunden sagen:**
 - „Wir haben sehr viel für die Praxis gelernt und konnten die vielen praktischen Tipps direkt in unseren Alltag umsetzen.“
 - „Die Trainer waren sehr kompetent und sind mit uns sehr partnerschaftlich und wertschätzend umgegangen.“
 - „Es war immer eine vertrauensvolle und lernfreundliche Atmosphäre.“
 - „In den Seminaren haben die Trainer und Trainerinnen tolle Methoden angewendet, die immer zum Inhalt gepasst haben, so dass das Seminar lebendig war, Spaß gemacht hat und wir vor allem sehr viel für unseren Alltag mitgenommen haben, was wir vor allem direkt anwenden können.“
 - „Peren und Partner? Immer wieder gerne.“





Inhalte

Gesundheit

Gesundheit für Kopf und Herz

- Mentales Training – Leichter und schnell
- Resilienz - das Immunsystem der Seele
- Meditation & Achtsamkeit
- Stressmanagement
- Zeit- und Selbstmanagement
- Innere Haltung
- Fitness für's Gehirn - Konzentrations- und Gedächtnistraining
- Motiviert in Beruf und Alltag
- Gesundes Führen – Sich selbst und seine Mitarbeitenden
- Türen öffnen - Berufliche Chancen und Veränderungsprozesse nutzen

Körperliche Gesundheit

- Move at Work – aktive Pausen
- Gesunde Körperhaltung am Arbeitsplatz
- Körperbasierte Gesundheitsförderung
- Fitnessstudio-To-Go
- Pilates im Unternehmen – Ein starker Rücken
- Entspannungstechniken im Arbeitsalltag

Work-Life-Balance

- Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)
- Balance im Umgang mit Krisen
- Standortanalyse – Wo stehe ich und wo will ich hin?
- Ressourcen aktivieren
- Stressmanagement für Freizeit und Beruf
- Selbstsicherheit
- Gefährdungsbeurteilung von psychosozialen Belastungen
- Schon so lang dabei... - Ein Angebot für erfahrene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter (55 plus)



GESUNDHEIT FÜR HERZ UND KOPF - Beispielhafte Auswahl -

Resilienz oder das Immunsystem der Seele

Die Seele ist im Arbeitsalltag oft beansprucht. Eine stabile Psyche ist hilfreich. Sie wird auch die Fähigkeit zur „Resilienz“ oder das Immunsystem der Seele genannt – hat man das von Geburt an oder einfach nicht? Resilienz ist lernbar. Der Blick wird auf das gerichtet, was uns gesund hält und nicht nur auf das, was uns krank macht. Mit den sieben Säulen zur Resilienz wollen wir Ihnen in diesem praxisorientierten Seminar den Weg dorthin zeigen!

Am Ende kann jeder Teilnehmende seine eigene Technik oder Methode entdeckt haben und hat einen persönlichen Maßnahmenplan, um mit Stress resilienter umzugehen.

Ziele

- Sie kennen die Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge von Resilienz
- Sie wissen, was uns gesund hält und nicht nur was uns krank macht
- Sie wissen über die sieben Säulen zur Resilienz Bescheid
- Sie lernen Strategien zur individuellen Stressbewältigung kennen
- Sie haben einen persönlichen Maßnahmenplan entwickelt und sind motivierter, diesen auch in Ihrem Arbeitsbereich umzusetzen

Zielgruppen

- Verwaltungskräfte, Mitarbeiter/innen
- Alle, die sich in Ihrer Resilienz-Fähigkeit weiter entwickeln wollen

Inhalte

- Ziele, Bedürfnisse, Gefühle, Bewertungsmuster
- Praktische Umgangsstrategien
- Für Ihren Körper, z.B. kurzfristige Entspannungstechniken am Arbeitsplatz und langfristige Entspannungstechniken für zu Hause
- Für Ihr Verhalten, für Ihre Gedanken und Gefühle
- Transfersicherung / Ihr persönlicher Maßnahmenplan

Methoden

- Kurze Trainer-Inputs, Einzel- und Gruppenarbeit
- Fallbesprechungen, Übungen
- Erfahrungsaustausch



GESUNDHEIT FÜR HERZ UND KOPF - Beispielhafte Auswahl -

Gesundes Führen – sich selbst und seine Mitarbeiter/innen

Sie sind Führungskraft. Dreh- und Angelpunkt für ein gelingendes Arbeiten ist immer die Gesundheit. Und um sich selbst und andere gesund zu führen und die damit verbundenen Aufgaben mit Spaß und Erfolg umzusetzen, ist eine Sensibilisierung und Vertiefung zum Thema Gesundheit immer wieder wichtig - gerade auch in Hinsicht auf Eigen- und Fremdmotivation. Gesundes Führen meint demnach mehr, als Mitarbeitende zum Sport oder zur gesunden Ernährung zu bewegen, sondern auch ein (ver)führen zu den alltäglichen Dingen, die Gesundheit stärken, wie z.B. kleine Übungen für den Arbeitsplatz, Ideen zur Arbeitsplatzgestaltung und –organisation oder der Umgang miteinander o.ä..Freuen Sie sich auf ein „gesundes Seminar“ mit impulsreichen Inputs, viel Austausch, kleinen Übungen und persönlicher Reflexion und vor allem ein mehr an Motivation für Ihre Gesundheit und die Ihrer Mitarbeiter/innen!

Ziele

- Sie entwickeln ihre fachlich-inhaltlichen Kompetenzen und Ihre methodischen Strategien zum Thema Gesundheit weiter, um Ihre eigene Gesundheit und die Ihrer Mitarbeiter zu erhalten, zu fördern und das mit Erfolg und mit Freude an Gesundheit!

Zielgruppen

- Führungskräfte und Stellvertretungen

Inhalte

Die Gesundheit

- Aktuelles fachlich-inhaltliches Wissen zum Thema Gesundheit
- Methodisches Wissen zum Thema Gesundheit

Die Führungskraft selbst

- Die innere Haltung – Werte und Einstellungen
- Selbstmotivation – Werkzeuge und Stolpersteine

Die Mitarbeiter/innen

- Kommunikation mit Mitarbeitern
- Fremdmotivation – Möglichkeiten und Grenzen

Methoden

- Kurze theoretische Inputs
- Word-Café, Plenumsdiskussionen
- Gruppen-, Zweier- und Einzelarbeiten, Übungen



GESUNDHEIT FÜR HERZ UND KOPF - Beispielhafte Auswahl -

Türen öffnen - Berufliche Chancen und Veränderungsprozesse nutzen

„Das einzige Beständige im Leben ist der Wandel?“. Sie arbeiten schon seit einiger Zeit / in Ihrem Arbeitsbereich. Eine berufliche Veränderung / Verbesserung innerhalb Ihres Unternehmens ist Ihnen vielleicht schon einmal in den Sinn gekommen. Manchmal fehlt es nur noch an konkreten Vorstellungen oder am Mut, den ersten Schritt zu gehen.

Ziele

- Ihre eigenen Stärken und Ressourcen sind Ihnen klarer und bewusster. Sie wissen konkreter was Sie wollen und was nicht. Sie fassen leichter Mut, Veränderungen zu starten und Ihre beruflichen Chancen zu nutzen!

Zielgruppen

- Alle Interessierte

Inhalte

- Change Management-Prozesse
- Voraussetzungen und Phasen für Veränderungen
- SWOT-Analyse im beruflichen Kontext
- Ziele und Visionen, Mentales Training
- Motivation, Mut und Selbstvertrauen
- Souveräner Umgang mit Stolpersteinen, Widerständen und Gefühlen in Veränderungsprozessen
- Selbstreflexion: Umgang mit Veränderung
- Kräftevektorenanalyse

Methoden

- Kurze theoretische Inputs
- Gespräche/Diskussionen
- Übungen.
- Abwechslungsreich,
- Geschützt und auch mit viel Spaß.



GESUNDHEIT FÜR HERZ UND KOPF - Beispielhafte Auswahl -

Meditation & Achtsamkeit

Menschen stehen zunehmend höchsten Arbeitsanforderungen gegenüber. Um diesen gerecht zu werden, ist es wichtig, die eigene körperliche und seelische Gesundheit zu erhalten! Doch dies ist nicht immer leicht. Deshalb leiden immer mehr Menschen, auch an psychosomatischen oder psychischen Erkrankungen. Gesundheitsförderung durch praktizierte Meditation und Achtsamkeit gegen die übermächtig scheinenden Wirkungen von Stress immunisieren und nachhaltig zu einer stabilen inneren Energie-Ökonomie. Ein Schlüssel dazu entsteht durch die Nutzung der Achtsamkeit, dem Lenken der Gedanken und der Meditation.

Im Einzelnen haben Meditation und Achtsamkeit verschiedene Auswirkungen:

- Die Fähigkeit kleine Momente und einfache Erfahrungen wieder zu genießen
- Beruhigung und Konzentration zu erfahren
- Einem hohen Maß an situationsadäquatem und selbstbewusstem Handeln
- Impulskontrolle entwickeln: Weniger aufbrausend sein
- Mit sich selbst geduldiger sein und sich besser akzeptieren
- Sich psychisch-emotionalen Belastungen, Stress-Situationen und widrigen Lebensumständen besser gewachsen fühlen
- Mehr Gleichgewicht, Stabilität und Lebensfreude entwickeln und behalten

Inhalte

- Was ist Achtsamkeit? Was ist Meditation?
- Techniken der Meditation und verschiedene Meditationsübungen
- Techniken der Achtsamkeit und verschiedene Achtsamkeitsübungen
- Innere Kräfte aktivieren- den eigenen Energiehaushalt pflegen
- Mentale und körperbasierte Übungen der Entspannung, des Wohlbefindens und der Meditationen
- Konkrete Schritte zur Verankerung von Achtsamkeit im Alltag

Methode

- Kurze theoretische Inputs, viele praktische Übungen

Zielgruppe

- Interessierte Mitarbeiter/innen und
- Leitungen aller Bereiche



GESUNDHEIT FÜR HERZ UND KOPF - Beispielhafte Auswahl -

Fitness für's Gehirn!

Können Sie sich gut konzentrieren oder wollen Sie gerne Ihre Konzentrationsfähigkeit und Mentale Fitness steigern? Haben Sie eine gute Merkfähigkeit oder möchten Sie Ihre Gedächtnisleistung sowohl beruflich als auch privat steigern? Dann wählen Sie eine unserer praxisorientierten und nachhaltigen Varianten, die Ihnen genau das ermöglichen:

Variante A

Tageskurs (8 Stunden)

Wir besprechen das Thema mentaler Aktivierung in diesem Tageskurs in seiner ganzen Vielfalt. Sie lernen verschiedene Techniken zur geistigen Aktivierung kennen und wissen wie Sie diese im Berufsleben und im Alltag anwenden. Wie wird geistige Leistungsfähigkeit messbar und wodurch gesteigert? Welche zentrale Rolle hat Ihr geistiger Arbeitsspeicher? Welchen Einfluss haben körperliche Faktoren wie z. B. Ernährung und Bewegung auf Ihre geistige Leistungsfähigkeit? Wir schauen uns verschiedene Gedächtnistechniken wie z. B. das Routenmodell oder die Zahlensymboltechnik an, um sich schnell Dinge zu merken. Ebenso werden Ihnen Techniken von Vera F. Birkenbihl vorgestellt und für Ihre tägliche Arbeit aufbereitet. Der Schwerpunkt liegt dabei immer auf vielen praktischen Übungen, die sich direkt umsetzen lassen.

Variante B

3 Tage à 2,5 Stunden – Dieser Kurs vermittelt die gleichen Inhalte wie der Tageskurs

Die Variante eignet sich sehr gut, wenn Sie nicht lange von Ihrem Arbeitsplatz entfernt sein wollen oder können. Außerdem haben Sie Zeit, das Erlernte bis zum nächsten Mal stufenweise anzuwenden. Die Inhalte verfestigen sich, und jeder erlebt während des Kurses den individuellen Fortschritt.

Variante C

Halbtageskurs (4 Stunden)

In diesem Kurs wird Ihre Fitness, Ihre mentale Fähigkeit in kompakter Form vermittelt. Im Zentrum steht auch hier, das Gelernte sofort anwenden zu können, um sich so jederzeit schnell zu aktivieren. Darüber hinaus werden die Hintergründe erläutert, wie das Fitnessstraining genau funktioniert. Ebenso die zentrale Rolle Ihres geistigen Arbeitsspeichers. Die körperlichen Faktoren werden in gekürzter Version angesprochen. Wie in den anderen Kursen fließen viele Übungen ein.



GESUNDHEIT FÜR HERZ UND KOPF - Beispielhafte Auswahl -

Zeitmanagement - „Hätt` ich doch bloß noch mehr Zeit“

Hinter Zeitmanagement verbirgt sich häufig der Wunsch, unsere Zeit besser als bisher zu nutzen, um unsere beruflichen und privaten Ziele gleichermaßen zu erfüllen. Die Frage lautet also, warum wir oft das Gefühl haben, dass unsere Zeit nur so verrinnt! Seine Zeit noch sinnvoller zu nutzen, ist deshalb Inhalt dieses praxisorientierten Seminars. Eine individuelle Analyse der persönlichen Arbeitsorganisation und praktische Lösungsmöglichkeiten für Ihre persönlichen Ziel-, Zeit- und Selbstmanagement, die Sie in diesem Seminar anhand von Beispielen, Checklisten und Übungsbögen erlernen, sind Schritte in diesem Seminar zum Ihrem persönlichem Erfolg.

Ziele

- Sie erstellen eine individuelle und persönliche und / oder berufliche Ziel- und Zeitanalyse (erster Schritt) lernen Methoden zum effektiven Zeitmanagement kennen (zweiter Schritt) und Sie sichern Ihren Transfer und haben Lust nach dem Seminar Ihr neues Wissen einzusetzen (dritter Schritt).

Zielgruppen

- Interessierte Mitarbeiter/innen, die nicht mehr Zeit haben wollen, aber besser für sich mit ihrer Zeit umgehen wollen

Inhalte

- Persönliche Ziel- und Zeitanalyse
- Smarte Ziele, Der Zeitmanagement Regelkreis in der Praxis
- Planung- und Entscheidungsfindung, Prioritäten
- Persönliche Aufgabenanalyse
- Zeitdiebe - Büro- und Schreibtischorganisation, Umgang mit Störungen
- Selbstmanagementtechniken - Umgang mit dem "inneren Schweinehund"
- Transfersicherung und Kontrollmechanismen

Methoden

- Kurze theoretische Inputs
- Plenum, Gruppen- und Einzelarbeiten, Übungen
- Kollegiale Fallberatung



KÖRPERLICHE GESUNDHEIT - Beispielhafte Auswahl -

Gesunde Körperhaltung am Arbeitsplatz

Die physischen Anforderungen der modernen Arbeitswelt entsprechen in den wenigsten Fällen den natürlichen Bedürfnissen unseres Körpers nach Aktivität und vielseitiger Beanspruchung. Unser Arbeitsalltag und unsere Arbeitsplatzumgebung zwingen uns oft zu andauernden Belastungen für Muskulatur, Gelenke und Wirbelsäule. Falsche Haltung, insbesondere im Sitz und Stand, ein unergonomischer Büroarbeitsplatz oder sich vielfach wiederholende Tätigkeiten binden oft unnötig Ressourcen und gefährden damit Wohlbefinden und Gesundheit. Ziel dieses Seminars ist die Prävention, Vermittlung von Wegen zur Regeneration und die Wahrnehmung für Körper, Haltung und dem 'Wie bewege ich mich richtig?' zu schulen. Denn ein ausbalancierter Körper bildet das Fundament für Gelassenheit und Ausgewogenheit und ist somit Grundvoraussetzung für Kreativität und Produktivität – im Beruf wie in der Freizeit.

Ziele

- Gesundheitsförderung und Prävention
- Erkennen des eigenen Haltungstypus
- Rückenschulung
- Ausgleich von Dysbalancen durch gezielte Kräftigung
- Erlernen von Bewegungskontrolle auf Grundlage eines stabilen Fundaments
- Lockerung möglicher Blockaden, Linderung möglicher Schmerzen, Selbstheilungsprozesse unterstützen

Zielgruppen

- Interessierte Mitarbeiter/innen, insbesondere jene die durch körperlich einseitige Tätigkeit besonderen Belastungen ausgesetzt sind

Inhalte

- grundlegende Bedürfnisse des Körpers nach vielseitiger Bewegung und physiologischer Anforderung betrachten
- Welchen Belastungen ist der Körper tatsächlich ausgesetzt ist und wo möglicherweise unnötig Energie eingesetzt wird.
- Neben der Vermittlung einer aufrechten Haltung werden 'Wie sitze, stehe, gehe ich?' erforscht.

Methoden

- Wahrnehmung, Haltungsanalyse (Mime)
- Beweglichkeitsverbesserung (Yoga)
- Gezielte Kräftigung (Pilates)
- Haltungsschule
- Elemente aus Tanz und Körpersprache
- Arbeitsplatzanalyse



KÖRPERLICHE GESUNDHEIT

- Beispielhafte Auswahl -

Bewegte Pause – Move at Work

Die Bewegte Pause stellt ein einfaches Bewegungsangebot dar und richtet sich an alle Bereiche und Teams. Es umfasst ein Kurzprogramm aus Entspannung, Mobilisation und Bewegung. Vorerfahrungen, spezielle Kenntnisse, Fähigkeiten oder Fertigkeiten sind nicht erforderlich. Die Bewegte Pause richtet sich an alle, die einen unkomplizierten und einfachen Ausgleich zu den alltäglichen Anforderungen suchen. Je nach Arbeitssituation – Schreibtischtätigkeiten oder körperlich anstrengende Tätigkeiten – variiert die bewegte Pause.

Ein wesentliches Kennzeichen der Bewegten Pause ist, dass das mobile Bewegungsangebot direkt am Arbeitsplatz stattfindet.

Ziele

- Wirkungsvolle Übungen, die Sie leicht im Arbeitsalltag integrieren können
- Prävention für Ihre körperliche Gesundheit
- Mobilisierung und Kräftigung
- Stressabbau und Entspannung
- Gemeinsame Erlebnisse und Kommunikationsanlässe schaffen

Zielgruppen

- Interessierte Führungskräfte oder Mitarbeitende, die durch einen sportlichen Ausgleich in den Pausen entspannter und ausgeglichener arbeiten möchten

Inhalte

- Gesunde, leichte Übungen für den Arbeitsplatz
- Aktivierung des Stoffwechsels
- Mobilisierung und Kräftigung
- Pilates, Yoga, Aerobic, Dehnen, Atemübungen, Auspowern, Entspannung – je nach Bedarf

Methoden

- Wahrnehmung, Haltungsanalyse (Mime)
- Beweglichkeitsverbesserung (Yoga)
- Gezielte Kräftigung (Pilates)
- Haltungsschule
- Elemente aus Tanz und Körpersprache
- Arbeitsplatzanalyse



WORK-LIFE-BALANCE - Beispielhafte Auswahl -

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Im betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) entwickeln wir gemeinsame Maßnahmen zur Förderung und Erhaltung der Gesundheit am Arbeitsplatz. Im BGM sollen verbindliche Strukturen und Prozesse geschaffen werden, anhand derer das Wohlbefinden und die Motivation Ihres Teams dauerhaft steigen kann. Darüber hinaus können Fehlzeiten minimiert werden, somit arbeitet ihr Unternehmen produktiver und ist zeitgleich attraktiver für gesuchtes Fachpersonal.

Mit unserem Serviceangebot erfüllen wir unterschiedlichste Anforderungen in Ihrem Unternehmen.

Wir machen Ihr Unternehmen bereit und fit für die Zukunft.

Bei einem sich stetig veränderndem Markt in Deutschland ist es als Unternehmen wichtig in Betriebliches Gesundheitsmanagement für Ihre MitarbeiterInnen zu investieren.

Arbeitsplatzspezifische Maßnahmen tragen zur Wertsteigerung des Unternehmens bei. Diese Themengebiete beziehen sich, so wie auch unsere Herangehensweise, auf das Bio-Psycho-Soziale-Modell der WHO.

Ziele

- Mehr Resilienz und Wohlbefinden der Mitarbeitenden
- Erhöhte Mitarbeiterzufriedenheit und – Motivation
- Weniger Fehlstunden
- Erhöhte Produktivität
- Stärkere Identifikation mit dem Unternehmen

Zielgruppen

- Führungskräfte oder Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die Ihre Gesundheit am Arbeitsplatz fördern möchten

Inhalte

- Die Arbeitsplatzgestaltung (Individuell und Abteilungsorientiert)
- Ein dynamisches Zusammenwirken der Abteilungen durch Schaffung von physischem und sozialem interaktivem Raum (z.B. Führung, Kommunikation, Mindset)
- Ausbau einer aktiven sportlichen Komponente in jedem Unternehmen

Methoden

- Kurze theoretische Inputs
- Übungen
- Spiele
- Rollenspiele
- Videoanalysen bei Bedarf



WORK-LIFE-BALANCE - Beispielhafte Auswahl -

Stressmanagement – „Was für’n Stress!“

„Lass mich in Ruhe, ich bin gestresst!“ - ein wohl jedem bekannter Satz im Arbeitsalltag. Die Arbeit scheint immer mehr und anspruchsvoller, Zeit scheint immer knapper zu werden. Sich gestresst fühlen ist häufig die Folge. Aber was ist überhaupt „Stress“? Wie wirkt er sich aus? Welche kurz- und langfristigen Techniken der Entspannung gibt es im Berufsalltag, die mir die Arbeit erleichtern kann? Was kann jeder Einzelne für sich tun, um besser mit Stress umzugehen? Um die Beantwortung dieser Fragen geht es in diesem Seminar. Am Ende kann jeder Teilnehmende seine eigene Technik oder Methode entdeckt haben und hat einen persönlichen Maßnahmenplan, um mit Stress besser umzugehen.

Ziele

- Sie kennen die Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge von Stress
- Sie lernen Strategien zur individuellen Stressbewältigung kennen
- Sie haben einen persönlichen Maßnahmenplan entwickelt und sind motivierter, diesen auch in Ihrem Arbeitsbereich umzusetzen

Zielgruppen

- Alle, die sich in Ihrem Stressmanagement weiter entwickeln wollen

Inhalte

- Ziele, Bedürfnisse, Gefühle, Bewertungsmuster
- Definition, Auslöser von Stress
- Praktische Umgangsstrategien mit Stress
- Für Ihren Körper, z.B. kurzfristige Entspannungstechniken am Arbeitsplatz und langfristige Entspannungstechniken für zu Hause
- Für Ihr Verhalten, für Ihre Gedanken und Gefühle
- Transfersicherung / Ihr persönlicher Maßnahmenplan

Methoden

- Kurze Trainer-Inputs, Einzel- und Gruppenarbeit
- Fallbesprechungen, Übungen



WORK-LIFE-BALANCE - Beispielhafte Auswahl -

Selbstsicherheit

Gerade im Arbeitsalltag ist es wichtig, vor Kunden, Vorgesetzten... sicher aufzutreten. Da es sich um so viel verschiedene Arten von Menschen, Hierarchien etc. handelt, fällt dies manchmal schwer. Das kann schon mal Stress machen und unserer Gesundheit nicht zum Vorteil sein. Deshalb wird in diesem Seminar gezielt vor allem die innere und äußere Haltung beobachtet, (nach)-empfunden, sensibilisiert und gezielt eingesetzt.

Die innere Haltung prägt viel, wie wir nach Außen auftreten. Was für Handlungs- und Verhaltensmuster sind hilfreich, welche Glaubensmuster und Antreiber schädlich? Die äußere Haltung zeigt sich durch unsere Mimik, Gestik, Körperhaltungen und Stimme. Diese können wir nutzen, um ein Mehr an Sicherheit auszustrahlen. Das geschieht in diesem Seminar auf spielerische, sensible und leichte Weise. Dabei stehen die Selbstsicherheit sowie ein Umgang mit Unsicherheit im Vordergrund.

Ziele

- Erlangen von mehr Selbstsicherheit und Selbstwahrnehmung

Zielgruppen

- Mitarbeiter/innen aus allen Bereichen
- Alle, die sich in ihrer nonverbalen Kommunikation weiter entwickeln wollen

Inhalte

- Umlernphasen
- Entstehung von Gefühlen
- Nonverbale Kommunikation
- Umgang mit Unsicherheit u. Strategien zum selbstsicheren Auftreten
- Non verbale Wirkungsebenen
- Selbst- und Fremdwahrnehmung

Methoden

- Kurze theoretische Inputs
- Übungen
- Spiele
- Rollenspiele
- Videoanalysen bei Bedarf



WORK-LIFE-BALANCE - Beispielhafte Auswahl -

Schon so lang dabei...

Ein Angebot für erfahrene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter (55 plus)

Sie sind schon lange für Ihr Unternehmen tätig. Sie gehören zu den älteren Erfahrungs- und Wissensträgern. Das bringt manchmal Vorteile im eigenen Arbeitsbereich mit sich, wie z. B. Wertschätzung Ihrer Erfahrung und des Wissens. Manchmal aber auch Schwierigkeiten, wie z. B. der Umgang mit der hohen Arbeitsbelastung, Veränderungen und Neuerungen. Vielleicht steht der Austritt aus dem Arbeitsleben auch bald bevor. Dennoch sind es einige Jährchen, die noch mit Zufriedenheit gefüllt werden wollen. „Wie schaffe ich das?“ „Was brauche ich noch von meinem Arbeitgeber? Was will und kann ich ihm geben? Und „Wie kann ich meiner spezifischen Rolle als ältere/r Mitarbeiter/in mir und dem Team gegenüber gerecht werden?“ „Wo sind meine Möglichkeiten und wo auch meine Grenzen?“

Ziele

- Sie bekommen Antworten auf diese und Ihre weiteren Fragen und lernen mit speziellen Techniken und gedanklichen Impulsen Möglichkeiten kennen, wie Sie sich als ältere/r Mitarbeiter/in motivieren und positionieren können.

Zielgruppen

- Alle interessierten Mitarbeiter/innen aus allen Bereichen

Inhalte

1. Teil: Reflexion meiner Rolle:

- Die spezifische Rolle der älteren Mitarbeitenden
- Motivation und Selbstmanagement, äußeres Team und inneres Team

2. Teil: Wie will ich meine weitere Arbeitszeit gestalten?

- Umgang mit dieser Rolle für die berufliche Praxis
- Bedürfnisse positive und negative“ Gefühle, Wohlbefinden

3. Teil: Handlungsfelder - konkret

- Ziele, Faktoren, Bereiche, Aktionen
- Powertipps

Methoden

- Kurze theoretische Inputs, Übungen, Spiele

Was kostet das?

Unseren Tagessatz erfahren Sie in Absprache mit unseren Leistungen.
Darin enthalten sind je nach Bedarf:

- Vorgespräche (Zieldefinition)
- Beratung (Inhalte, Dauer, Ort oder Form (Präsenz oder Online-Seminar, Vortrag, ...))
- Vorbereitung, Konzeption
- Erstellen individueller Aufgaben im Vorfeld
- Webinar-Angebote, Blended Learning zur Vor- oder Nachbereitung
- Trainings-Unterlagen
- Teilnehmer-Zertifikate
- das Feedbackgespräch mit Ihnen und den Teilnehmern
- Hochwertiges Fotoprotokoll
- Möglichkeiten zur Transfersicherung: Webinare, Telefon- oder Online-Coaching, E-Mail-Transfer oder Transferworkshop

Wir gehen systematisch vor:

1. Analyse

Wir analysieren anhand Ihrer Aufgabenstellung mit Ihnen die Situation, nehmen Ihr Anliegen wahr und verschaffen uns einen Über- und Einblick.

2. Zieldefinition

Wir entwickeln mit Ihnen die Zielsetzungen für das gemeinsame Projekt, spiegeln, reflektieren und definieren das, was wir mit Ihnen erreichen wollen. Hier werden auch die Messkriterien für die spätere Evaluation entwickelt.

3. Konzept

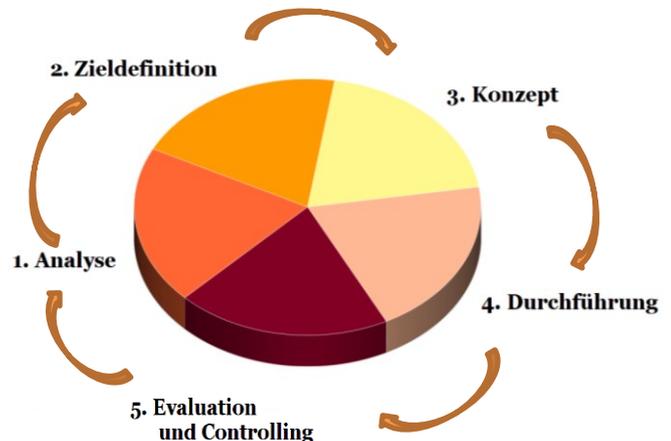
Wir erarbeiten für Sie ein individuelles Konzept für Ihr Training, Tagung, Webinar oder Workshop.

4. Durchführung

Dieses Konzept setzen wir mit Ihnen und Ihren Mitarbeitern in die Tat um. Ob Seminar, Großgruppenarbeit, individuelles Coaching, Webinar oder eine andere Form: Sie, Ihre Mitarbeitenden und Kollegen erfahren in dieser Kernkompetenz ein deutliches Mehr an Motivation. Potential. Entfaltung.

5. Evaluation und Controlling

Abschließend evaluieren, prüfen und transferieren wir mit Ihnen die Ergebnisse, damit Sie auch dauerhaft die Erkenntnisse in Ihre Arbeit einfließen lassen können.



Haben Sie eine Frage?

Nehmen Sie gerne mit uns Kontakt auf!



Wir freuen uns auf Sie!

Kompetenz für mittelständische Unternehmen und
das Gesundheits- und Sozialwesen

www.peren-und-partner.de

mail@peren-und-partner.de

Tel.: 0 22 22 - 97 87 47

Kerstin Peren & Jan Peren