



## Angebote für die betriebliche Gesundheitsförderung

### 1) Workshops:

#### • "Boxenstopp" - Ein Auftankprogramm für zwischendurch

(1x 90 oder 120 Min.) → auch online durchführbar!

Ob bei der Arbeit oder im Privatleben, es gibt immer wieder Situationen, in denen man sich gestresst und überdreht fühlt, sich nicht mehr auf die Arbeit konzentrieren kann oder bestimmte Ereignisse einen über den Kopf wachsen.

In dem Workshop „Boxenstopp“ lernen die Teilnehmer verschiedene kleine Übungen zur Entspannung und Energiebalance kennen, mit denen sie zwischendurch gezielt aus verschiedenen Situationen aussteigen und dadurch wieder Energie auftanken können.

Die Übungen bekommen die Teilnehmer als Skript mit nach Hause, wodurch sie diese selbstständig durchführen können. Die Teilnehmer werden sich in diesem Workshop außerdem noch selbst erarbeiten, wie und wo sie diese Übungen in ihr Leben integrieren können.

#### • Das "KETER"-Programm zur alltäglichen Stressreduktion

(1x 300 Min./ 5h)

Es kann nicht oft genug bewusst gemacht werden, dass es in der heutigen Zeit von zentraler Bedeutung ist, den im Beruf vorkommenden alltäglichen, auch "kleinen" Stress ständig auszugleichen und zu lernen, richtig damit umzugehen. Der alltägliche Stress lässt sich so mildern und man kann die ungesunden Stressreaktionen unter Kontrolle bringen. Das "KETER"- Programm besteht aus den Elementen **Körper-Wellness**, **Ernährung**, **Tun/Üben/Anwenden**, **Einstellung/Wahrnehmung** sowie **Ruhe/Entspannung**. Über jedes einzelne dieser Elemente kann es gelingen, sich selbst etwas Gutes zu tun und dadurch den alltäglichen Stress zu reduzieren. In diesem Workshop bekommen die Teilnehmer verschiedene Methoden und Möglichkeiten an die Hand, ihre ganz persönlichen Stressbewältigungsstrategien zu entwickeln und in den Alltag einzubauen.

#### • „Resilienz - Was uns stark macht“

( je nach Absprache 1 bis 2 Tage/ 6- 10 h) → auch online durchführbar!

Resilienz bezeichnet man auch als psychische Widerstandskraft und meint damit die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen. Resiliente Menschen reagieren flexibler auf Herausforderungen, passen sich an Veränderungen schneller an und können sich schneller wieder zentrieren, wenn sie mal aus ihrer Mitte gekommen sind.

Sowohl im Berufsleben als auch im Privatleben werden wir immer wieder herausgefordert, werden mit kleinen und auch großen Veränderungen konfrontiert und können wiederholt in Stresssituationen geraten. In solchen stürmischen Zeiten ist es hilfreich, seine psychische Widerstandskraft zu stärken. Doch wie kann das gelingen?

Dieses Seminar besteht aus 5 Modulen/ Terminen und beschäftigt sich mit folgenden Themen:

- Katrin Lehmann • Psychologische Beraterin (Personal Coach) & Gesundheits- u. Mentalcoach
- Tel. 05223-6496821 / Mail: k.lehmann@entwicklungswege-coaching.de / [www.entwicklungswege-coaching.de](http://www.entwicklungswege-coaching.de)
- Praxisadresse: Johanneswerkstrasse 4, 33611 Bielefeld



- Einführung in das Thema Resilienz (Modul 1)
- Stressmanagement und Energiebalance (Modul 2)
- Soziale Beziehungen und Achtsamkeit (Modul 3)
- Wertschätzender Umgang und Kommunikation (Modul 4)
- Positive Psychologie, Kraftquellen und Bewältigungsstrategien (Modul 5)

Neben dem Übermitteln theoretischer Inhalte werden eigene Themen an konkreten praktischen Übungen bearbeitet und es wird immer wieder Zeit für direkten Austausch geben. Dieses Resilienztraining richtet sich an Menschen, die bereit sind, in einem geschützten Rahmen an ihren Themen zu arbeiten.

## **2) mehrwöchige Kurse:**

### **• AUS DER BEWEGUNG IN DIE RUHE- Entspannung in der Mittagspause**

(6 bis 10- wöchiger Kurs a 45 oder 60 Minuten)

Auch wenn die Arbeit Spaß macht, jeder braucht mal eine Pause, um wieder frische Energie zu tanken. Dieser Entspannungskurs bietet eine gute Gelegenheit, in der Mittagspause für eine Weile aus dem Wirbel des Alltags auszusteigen und einmal nur für sich selbst da zu sein. Dabei lernen die Teilnehmer verschiedene Übungen aus Qi Gong, Shiatsu, Kinesiologie, sowie Fantasiereisen und Atemübungen kennen. Sie können danach wieder entspannter, gelassener und zentrierter zu ihrer Arbeit zurückkehren.

### **• AUS DER BEWEGUNG IN DIE RUHE- Entspannt in den Feierabend**

(6 bis 10- wöchiger Kurs a 45 oder 60 Minuten)

Ruft der Feierabend sollte man nicht nur seinen PC runterfahren, sondern am besten auch seinen Geist. Bewusstes Abschalten und Entspannen nach Arbeitsende sorgt für eine gesunde Balance zwischen Arbeit und Privatleben, reduziert Stress und unterstützt beim Auftanken von neuer Kraft und Energie für den nächsten Tag.

Dieser Entspannungskurs bietet eine gute Gelegenheit, gleich nach dem Feierabend für eine Weile aus dem Wirbel des Alltags auszusteigen und einmal nur für sich selbst da zu sein. Mit verschiedenen Übungen aus Qi Gong, Shiatsu, Kinesiologie, sowie Fantasiereisen und Atemübungen können die Teilnehmer zur Ruhe kommen, Ihr Wohlbefinden steigern und danach entspannt in den Feierabend starten.

### **• Online- Entspannungskurs (via Zoom)**

(6 bis 8- wöchiger Kurs a 45 oder 60 Minuten)

Auch wenn die Arbeit Spaß macht, jeder braucht mal eine Pause, um wieder frische Energie zu tanken. Dieser Entspannungskurs bietet eine gute Gelegenheit, für eine Weile aus dem Wirbel des Arbeitsalltags auszusteigen und einmal nur für sich selbst da zu sein. In diesem Online- Entspannungskurs werden verschiedene Entspannungstechniken vermittelt, wie Qi Gong, Progressive Muskelentspannung n. Jacobson, Atemübungen, Einführung in Achtsamkeit, Gehmeditation, verschiedene Übungen zur „schnellen“ Entspannung für zwischendurch, Fantasiereisen, Klopfen gegen Stress (Klopfakupressur). Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können danach wieder entspannter, gelassener und zentrierter zu ihrer Arbeit zurückkehren.

Es wird pro Termin einen inhaltlichen Schwerpunkt geben. Dennoch werden verschiedene Übungen auch wiederholt, damit sie sich festigen können.

- Katrin Lehmann • Psychologische Beraterin (Personal Coach) & Gesundheits- u. Mentalcoach
- Tel. 05223-6496821 / Mail: k.lehmann@entwicklungswege-coaching.de / [www.entwicklungswege-coaching.de](http://www.entwicklungswege-coaching.de)
  - Praxisadresse: Johanneswerkstrasse 4, 33611 Bielefeld



• **„Achtsame Pause“ -Selbstfürsorge in der Mittagspause - 6- wöchiger Onlinekurs**  
(6 Termine a 60 Minuten, bevorzugt mittags, z.B. 12 bis 13 Uhr)

Warum nicht einmal die Mittagspause für die eigene Selbstfürsorge nutzen?  
Achtsamkeitsmeditationen sind wunderbar geeignet, um sich im Alltag ganz bewusst sich selbst zuzuwenden und durch die Übungen der eigenen Erfahrung und Selbstfürsorge zu widmen. Ein Online- Kurs ist hierfür sehr gut geeignet, denn die Übungen werden dadurch direkt im gewohnten (Arbeits-)Umfeld durchgeführt.

Dieser Kurs findet per Zoom statt und beinhaltet eine Einführung in die Achtsamkeitsmeditation mit kurzen theoretischen Inhalten und das Kennenlernen verschiedener Übungen sowohl im Sitzen als auch in der Bewegung. Außerdem gibt es immer wieder Raum für Austausch und Fragen.

**3)Vortrag:**

• **„Burnout- Wer für etwas brennt, kann auch ausbrennen“**  
(Vortrag ca. 60 Min.) → auch online durchführbar

Burnout heißt übersetzt ‚ausbrennen‘ und dürfte mittlerweile vielen Menschen ein Begriff sein. Allerdings ist bis heute das Burnout- Syndrom nicht genau definiert und lässt sich nur schwer durch klare Anzeichen eingrenzen. Entgegen der Meinung, Burnout betrifft vor allem Führungskräfte, Lehrer und Pflegepersonal, beweisen zahlreiche Studien aus der Burnout-Forschung, dass es quasi jeden treffen kann.

In diesem Vortrag wird die Dozentin einen Überblick über das Burnout- Syndrom geben. Dabei werden neben möglichen Ursachen, Anzeichen und Verlauf des Burnout- Prozesses ebenfalls Informationen zu Therapiemöglichkeiten und Prävention übersichtlich dargestellt.