



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 Teilnehmerinnen und Teilnehmer verschiedene kleine Übungen zur Entspannung und Energiebalance kennen, mit denen sie zwischendurch gezielt aus verschiedenen Situationen aussteigen und dadurch wieder Energie auftanken können. Kurze Informationen zu Stress und Resilienz runden den Workshop ab.

Die Übungen werden als Skript zur Verfügung gestellt, wodurch sie im Alltag selbständig durchgeführt werden können.

• „Resilienz - Was uns stark macht“

(je nach Absprache 1 bis 2 Tage/ 6- 10 h oder als kürzerer „Schnupperworkshop“ a 90 Minuten) → 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:

- 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:

• „Stress lass nach“ - Entspannung will gelernt sein

(6 bis 8- wöchiger Kurs a 45 oder 60 Minuten) → auch online durchführbar!

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 Alltags auszusteigen und einmal nur für sich selbst da zu sein.

In diesem 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.

• „Stress lass nach“ - Entspannt in den Feierabend starten

(6 bis 8- wöchiger Kurs a 45 oder 60 Minuten, dasselbe Konzept, wie der obere Entspannungskurs, nur eben nach Feierabend ab ca. 17 Uhr) → auch online durchführbar!

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, Progressive Muskelentspannung n. Jacobson, Atemübungen, Einführung in Achtsamkeit, Gehmeditation, verschiedene Übungen zur „schnellen“ Entspannung für zwischendurch, Fantasiereisen, Klopfen gegen Stress (Klopfakupressur) können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zur Ruhe kommen, Ihr Wohlbefinden steigern und danach entspannt in den Feierabend starten.

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

• „Achtsame Mittagspause“ – Achtsamkeit und Entspannung für zwischendurch

(6 – 8 Termine a 30 Minuten, bevorzugt mittags zwischen 12 - 13 Uhr)

→ auch online durchführbar!

Warum nicht einmal die Mittagspause für die eigene Selbstfürsorge und eine bewusste Auszeit nutzen?

Achtsamkeits- und Atemübungen sowie verschiedene kurze Entspannungsübungen sind wunderbar geeignet, um im (Arbeits-)Alltag eine bewusste Pause einzulegen und einmal nur für sich selbst da zu sein. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden bemerken, dass sie bereits nach dieser kurzen Auszeit viel zentrierter und entspannter in den (Arbeits-)Alltag zurückkehren.



3)Vorträge:

• „Burnout- Wer für etwas brennt, kann auch ausbrennen“

(Vortrag a 60 oder 90 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.

• Irgendwie anders“ – Hochsensibilität erkennen und verstehen

(Vortrag a 90 Min.) → auch online durchführbar

Zu laut, zu schnell, zu viel? Hochsensible Menschen (HSP) nehmen viel mehr Eindrücke aus ihrer Umgebung wahr, was mitunter zu Schwierigkeiten im Alltag (z.B. erhöhte Stressanfälligkeit) führen kann.

In diesem Vortrag werde ich einen Überblick darüber geben, was Hochsensibilität ist, welche Sonnen- und Schattenseiten sie haben kann und wie man herausfindet, ob man selbst davon betroffen ist. Außerdem werden Möglichkeiten angesprochen, wie hochsensible Menschen ihren Alltag entsprechend ihren besonderen Bedürfnissen gestalten können.

Gerne gehe im Anschluss an meinen Vortrag auf Fragen ein.

→ Dieser Vortrag ist sehr gut als Einstieg in das Thema Hochsensibilität geeignet und gibt einen guten Überblick.

→ Aufgrund besonderer Bedürfnisse hochsensibler Menschen bei Berufswahl und Arbeitsplatzgestaltung sehe ich einen hohen Bedarf an Wissensvermittlung zum Thema Hochsensibilität für Unternehmen und Institutionen bzw. deren Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.