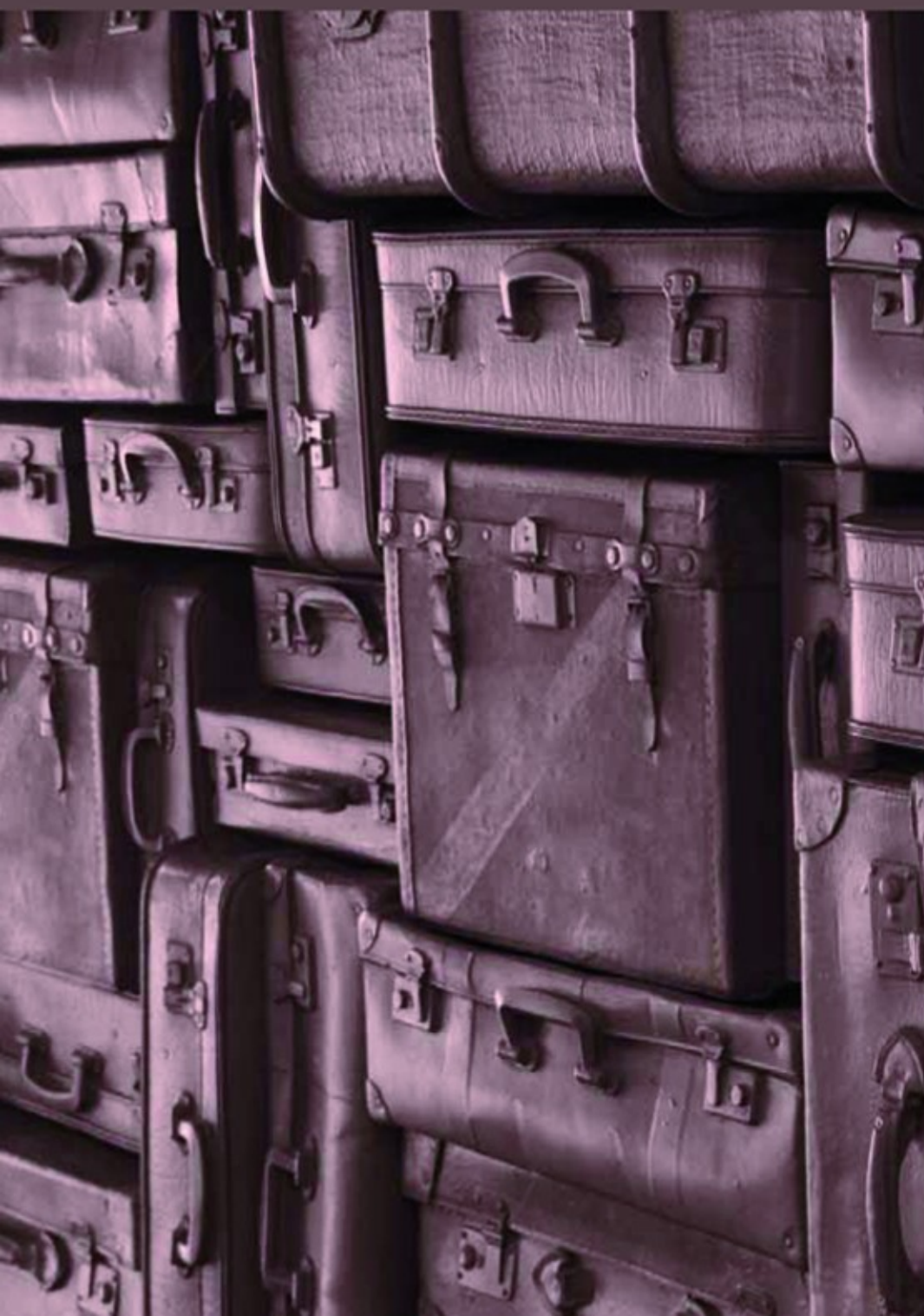


Seminare & Workshops



Seminarprogramm

Unsere Ideen, Erkenntnisse und Erfahrungen, die wir in den letzten Jahren gesammelt und auch umgesetzt haben, spiegeln sich in unserem Seminarangebot wider.

Unterschiedliche Schwerpunkte der Branchen, Unternehmen, Abteilungen erfordern unterschiedliche Mittel. Dafür haben wir verschiedene Module entwickelt, mit denen die einzelnen Seminare flexibel und den Anforderungen entsprechend eingesetzt werden können.

Jedes Angebot kann in verschiedenen Kategorien in Anspruch genommen werden. So können Ihre bestehenden Weiterbildungsangebote mit unseren Gesundheitsseminaren kombiniert werden - vom ersten Impuls über eine Sensibilisierung bis zur professionellen Vertiefung der Themenkomplexe.

Unser Seminargebühren:

	Impuls-Seminar	2 Stunden	€ 290,-
	Basis-Seminar	4 Stunden	€ 580,-
	Tages-Seminar	8 Stunden	€ 1160,-
	2-Tages-Seminar	16 Stunden	€ 2320,-

Die genannten Preise gelten zuzüglich der gesetzlichen Mehrwertsteuer. Ergänzend werden die anfallenden Kosten für Schulungsunterlagen, Seminarräume, Verpflegung und Anfahrt (0,30 €/km) separat berechnet. Die Seminare können als interne oder als externe Seminare gebucht werden.

Für das Seminar „Führungstraining – Gesundheitsmanagement“ gelten gesonderte Bedingungen. Für eine individuellere Betreuung wird dieses spezielle Seminar für Führungskräfte von zwei Trainern mit unterschiedlichen Qualifikationsschwerpunkten durchgeführt. Die Teilnehmergebühr pro Führungskraft beträgt: 225,-€/Tag; 395,-€/2 Tage.

Seminarprogramm

1. Regenerations- und Entspannungstraining

Mehr Leistung durch Regeneration – mit wirksamer Kompensation einen Schritt voraus.

2. Die neue Rückenschule (nach KddR)

Ein starker Rücken – ein stabiles Fundament für Körper und Geist.

3. Gesundheitsstrategien für die heutige Arbeitswelt

Achtsamkeitstraining - bevor der Körper schlapp macht.

4. Ressourcenmanagement & Persönlichkeitsentwicklung

Ich bin, der ich bin – Potenziale erkennen und nutzen.

5. Train-The-Trainer - Mitarbeiter bewegen Mitarbeiter

Bewegungsmultiplikatoren – „Lohnende Pause“.

6. Stressbewältigung durch mentales Training

Kein Stress ist auch Stress – sich reflektieren und gezielt agieren.

7. Kommunikations- und Konfliktmanagement

Kommunikation und Konflikte – ein unzertrennliches Paar?

8. Führungskräfte training – Gesundheitsmanagement

Gesund führen– Führungsverantwortung für sich und das Team.

9. Motivationstraining – Bewegungsfreude

Gemeinsam mit dem „Inneren Schweinhund“ dosiert und effektiv trainieren.

10. Gelassenheit finden und Spielräume nutzen

Stress abbauen und neue Motivation gewinnen.

I. Regenerations- und Entspannungstraining

Mehr Leistung durch Regeneration – mit wirksamer Kompensation einen Schritt voraus.

Wenn man die Ruhe nicht in sich selbst findet, ist es vergeblich, sie anderswo zu suchen.“
(François de La Rochefoucauld)

Problem:

Der Leistungsanspruch im Job und im Privaten ist in den letzten Jahren deutlich gestiegen. Es hat sich gezeigt, dass mehr Arbeit nicht automatisch mehr Leistung bedeutet. Gerade im Leistungssport zeigen neueste Methoden, dass die Trainingsdosierung, sowie die Art und Weise der Regeneration, entscheidend für einen Leistungszuwachs sind. Deshalb werden zukünftig Fähigkeiten wie Eigenreflexion und Regenerationsfähigkeit stark an Bedeutung gewinnen.

Ziel:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen zukünftig durch zusätzliche Kompetenzen im Sinne der Eigenreflexion und Regenerationsfähigkeit einen inneren Ausgleich zu den steigenden Anforderungen im Berufsalltag finden.

Inhalte:

- Selbstreflexion – was tut mir gut?
- Wie tickt meine innere Uhr?
- Systematische Entspannungstechniken erleben und erlernen
- Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Feldenkrais, Atementspannung
- Entspannt bewegen – Bewegen entspannt

Wirkung:

Durch dieses Seminar erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer neue Sichtweisen und bekommen konkrete Lösungsstrategien, um ihre Leistungsfähigkeit zu steigern. Denn ausgeglichene Beschäftigte arbeiten konzentrierter, effektiver und sind auch weniger anfällig für Krankheiten.

2. Die neue Rückenschule (nach KddR)

Ein starker Rücken – ein stabiles Fundament für Körper und Geist.

"Gesundheit ist weniger ein Zustand als eine Haltung, und sie gedeiht mit der Freude am Leben."
(Thomas von Aquin)

Problem:

Rückenbeschwerden gehören zu den Hauptursachen für Leistungsabfall und Fehlzeiten im Beruf. Sie werden häufig durch dauerhaft einseitige Fehlhaltungen am Arbeitsplatz sowie durch psychische Stressoren verursacht.

Ziel:

Durch dieses Seminar werden die Teilnehmer befähigt, situationsbezogenen Übungen selbst durchzuführen um sich die Rückengesundheit aktiv zu erhalten.

Inhalte:

- „20 Jahre lang 40 bleiben“ – gewusst wie
- Effiziente Minutenprogramme für den Tag
- Körperwahrnehmung und Selbsterfahrung
- Aktive und entspannende Ausgleichsübungen
- Schmerzmanagement
- Rückenfreundlicher Arbeitsplatz

Wirkung:

In diesem Seminar führen die Teilnehmer wirksame Rückenübungen durch, die als Ergebnis spürbare Verbesserungen des mentalen als auch des körperlichen Leistungsniveaus haben. Dadurch werden einerseits Schulter- und Nackenverspannungen, Kopfschmerzen und Rückenleiden reduziert und andererseits die Mobilität erhöht.

3. Gesundheitsstrategien für die heutige Arbeitswelt

Achtsamkeitstraining – bevor der Körper schlapp macht.

"Es gibt nicht nur ansteckende Krankheiten, es gibt auch ansteckende Gesundheit." (Kurt Hahn)

Problem:

Unsere heutige Arbeitswelt stellt uns vor stetig wachsende Herausforderungen. Körper und Geist können dabei schnell aus dem Gleichgewicht geraten. Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen oder Verspannungen sind nur einige Symptome zunehmender Erschöpfungszustände.

Ziel:

Durch dieses Seminar sollen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen, sich selbst besser zu reflektieren. Ein kreativer Umgang mit der modernen Arbeitswelt und eine lösungsorientierte Herangehensweise an die privaten und beruflichen Anforderungen sollen helfen einer möglichen Erschöpfungsspirale vorzubeugen und einen drohenden Burn-Out zu verhindern.

Inhalte:

- Mein Selbstwert - wer bin ich, was will ich?
- Gesundheitliche Auswirkungen der modernen Arbeitswelt
- Auswege aus dem Teufelskreis der Erschöpfungsspirale
- Die „Lohnende Pause“ – entspannt auftanken
- Mit Energie und Kraft in den Feierabend

Wirkung:

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die Gefahren für ihre Gesundheit erkennen und entsprechend handeln können, werden deutlich besser mit privaten und beruflichen Stressoren umgehen und damit den Anforderungen der heutigen Arbeitswelt erfolgreich standhalten.

4. Ressourcenmanagement & Persönlichkeitsentwicklung

Ich bin, der ich bin – Potenziale erkennen und nutzen

Man kann einen Menschen nichts lehren, man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken.
(Galileo Galilei)

Problem:

Wird man nach seinen Kompetenzen gefragt, antwortet man schnell mit Berufsabschlüssen und entsprechenden Zusatzqualifikationen. Aber welche Ressourcen und Fähigkeiten stehen eigentlich dahinter? Erfahrungen durch Lebenssituationen oder zwischenmenschliche Beziehungen gehören zu einem großen Schatz, den wir alle in uns tragen, der aber oft in Vergessenheit gerät.

Ziel:

Dieses Seminar soll die Teilnehmerinnen und Teilnehmer unterstützen ihre vielfältigen Ressourcen zu erkennen und sich diesen **großen Schatz** für die Umsetzung ihrer Ziele und Ideen nutzbar zu machen.

Inhalte:

- Biografische Entwicklung von Fähigkeiten
- Werte, Einstellungen, Motive, Glaubenssätze
Erfahrung und Ressourcen für die Verwirklichung von Ideen und Ziele
- Persönlichkeit und Ausstrahlung
- Entwicklungspotentiale erkennen und nutzen
- Meine persönliche Metapher (Leitsatz)

Wirkungen:

Menschen, die ihre Erfahrungen und Potentiale kennen und wissen, wie sie diese bestmöglich einsetzen, werden im Freizeit-, Familien- und Berufsleben erfolgreicher und vor allem zufriedener sein. Besonders die Entwicklung der persönlichen Metapher wird in verschiedenen Lebenslagen eine hilfreiche Ressource sein.

5. Train-The-Trainer - Mitarbeiter bewegen Mitarbeiter

Bewegungsmultiplikatoren – „Lohnende Pause“

"Wenn man Spaß an einer Sache hat, dann nimmt man sie auch ernst."
(Gerhard Uhlenbruck)

Problem:

Im Zuge der modernen Arbeitswelt sind immer mehr Berufsgruppen von einseitigen Körperhaltungen betroffen. Besonders das lange Sitzen vor dem PC führt zu Verspannungen, Kopfschmerzen, Müdigkeit und Leistungsabfall.

Ziel:

Durch dieses Seminar werden Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu „Bewegungsmultiplikatoren“ geschult. Sie werden ihre Kolleginnen und Kollegen zu regelmäßigen Bewegungspausen motivieren und darüber hinaus den ein oder anderen wertvollen Rat in Sachen „gesundheitsgerechter Arbeitsplatz“ geben.

Inhalte:

- Pausenmanagement
- Bewegungsprogramm „Lohnende Pause“
- Kenntnisse rückenfreundlicher Arbeitsplatz
- Mitarbeitermotivation fördern
- Spielformen zum mentalen Auftanken

Wirkung:

Unser Bewegungsprogramm „Lohnende Pause“ beinhaltet aktive und entspannende Ausgleichsübungen, die einfach, sinnvoll und für jeden gut nachvollziehbar sind. Zudem haben die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Spaß bei den Bewegungspausen, lockern ihre verspannten Muskelgruppen und können auch mental gut abschalten. Besonders durch die Freude beim gemeinsamen Bewegen werden Teamgeist und Kommunikation gefördert.

6. Stressbewältigung durch mentales Training

Kein Stress ist auch Stress – sich reflektieren und gezielt agieren

"Die meisten Menschen richten sich nicht durch das Tempo ihrer Arbeit zugrunde, sondern durch das Tempo ihrer Erholung." (Norman White)

Problem:

Immer häufiger fällt der Begriff Burnout-Syndrom, das Gefühl einfach "ausgebrannt" zu sein. Frustration, Nichterreichen von Zielvorgaben, zu hohe persönliche Erwartungen an die eigene Leistungsfähigkeit sowie Überforderung zählen zu den häufigsten Ursachen von Erschöpfungszuständen. Leistungsabfall, innere Resignation oder krankheitsbedingte Ausfällen sind oft die Folge.

Ziel:

Ziel dieses Seminars ist es, ein gesundes Maß von Belastung und Regeneration zu finden. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden ihre individuellen Stressoren besser erkennen und daraufhin wirksame Strategien zur Stressbewältigung entwickeln.

Inhalte:

- Was stresst und belastet mich eigentlich?
- Eigenen Ressourcen und kognitive Bewältigungsstrategien
- Pausenmanagement
- Genusstraining
- Kurzentspannung – 5 Minuten Anti-Stressprogramme
- Auch ein NEIN darf mal sein

Wirkung:

Nach diesem Seminar werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Auswirkungen ihrer privaten und beruflichen Anforderungen auf ihr persönliches Stressbefinden analysieren und entsprechend gezielt handeln können. Wie die medizinischen Umfragen des schwedischen Arztes Ake Nygren (2002) zeigen, verhindert allein das Wissen über die Zusammenhänge zwischen Arbeitsanforderungen und Stress drohende Erschöpfungskrankheiten.

7. Kommunikations- und Konfliktmanagement

Kommunikation und Konflikte – ein unzertrennliches Paar?

„Das Leben ist wie ein Bumerang: man bekommt zurück, was man gibt.“ (Dale Carnegie)

Problem:

Konflikte gehören zu unserem täglichen Berufsalltag sowie zu unserem Privatleben. Die Art und Weise wie Konflikte bestritten werden, entscheidet oft über den Grad unserer Beanspruchung sowie über den persönlichen Erfolg. Konflikte können aber zugleich Türöffner für wichtige Veränderungsprozesse sein. Deshalb ist es wichtig, Konfliktpotential rechtzeitig zu erkennen und daraufhin angepasste Lösungsstrategien zu entwickeln. Eine gekonnte Form der Kommunikation ist dabei eine wertvolle Ressource.

Ziel:

Ziel dieses Seminars ist es, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern unter Einbezug ihrer eigenen Interessen und dem respektvollem Umgang mit anderen Interessen lösungsorientierte Handlungsstrategien zu vermitteln.

Inhalte:

- Funktion von Konflikten und hilfreiche Strategien
- Die Kunst der Wahrnehmungspositionswechsel
- Lösungsfokussierte und Gewaltfreie Kommunikation
- Das „Tetralemma“ als Entscheidungshilfe
- Achtsamkeitstraining und Selbstreflexion

Wirkung:

Dieses Seminar hilft Ängste vor Konflikten, die einen im Alltag oft hemmen, abzubauen und selbstbewusst an konfliktreiche Situationen heranzugehen. Die Fähigkeit in seiner Wahrnehmung Positionen anderer einzunehmen wird die Teilnehmerinnen und Teilnehmern dabei unterstützen, angepasst auf Kritik zu reagieren, bestimmte Prozesse sanft zu entschärfen und neue Lösungen zu finden.

8. Führungskräftetraining – Gesundheitsmanagement

Gesund führen – Führungsverantwortung für sich und das Team

„Was tust du eigentlich, um dich zu entspannen?“ fragt der Schüler seinen Meister. „Nichts“, so der Meister. „Wenn ich gehe, gehe ich, wenn ich esse, esse ich, und wenn ich schlafe, schlafe ich.“ „Aber das tun doch alle“, der Schüler darauf. „Eben nicht!“ die Antwort des Meisters. (Wolfgang Schoembs, Zen im Alltag)

Problem:

Die Anforderungen an Führungskräfte nehmen aufgrund zunehmender Umstrukturierungsprozesse und einer immer schneller werdenden Anpassungsfähigkeit an den Markt enorm zu. Innerhalb ihrer bestehenden Führungsaufgabe die Leistungsbereitschaft und die Zufriedenheit des Personals zu sichern, zählt das Gesundheitsmanagement am Arbeitsplatz zu ihren neueren Aufgabenfeldern. Die Praxis zeigt, dass Führungskräfte, die der eigenen Gesundheit einen hohen Wert zuschreiben, ihre Beschäftigten besonders gut zu einem gesundheitsbewussten und damit leistungsfördernden Verhalten motivieren können.

Ziel:

Durch dieses Seminar können die Führungskräfte praktisch erleben, wie sie durch einfache, sinnvolle und wirksame Methoden aus den Bereichen der Bewegung, Entspannung, Ergonomie und Ernährung ihr eigenes Wohlbefinden steigern können. In einem zweiten Schritt erfahren die Führungskräfte, wie sie diese positiven Erfahrungen auf ihre Beschäftigten im Arbeitsalltag übertragen können.

Inhalte:

- Die Kraft des Gesundheitsmanagements
- Medical Checks
- Erlebbare Bewegung, Entspannung und Ergonomie
- Gemeinsam mit dem „inneren Schweinhund“
- Regeneration - ein leistungsförderndes Training
- Pausenmanagement – gekonnt auftanken
- Achtsamkeitstraining als mentale Stütze
- Gesund führen – Transfer in den Arbeitsalltag

Wirkung:

Unsere Erfahrungen zeigen, dass die Führungskräfte nach diesem informativen und insbesondere erlebnisreichen Seminar ihr eigenes Gesundheitsverhalten reflektieren und hoch motiviert sind, dieses weiter zu optimieren. Zusätzlich steigt die Akzeptanz und die Eigenverantwortung das Gesundheitsmanagement im Unternehmen tatkräftig zu unterstützen.

9. Motivationstraining – Bewegungsfreude

Bewegung – ein wirksames Medikament – Gemeinsam mit dem „inneren Schweinhund“ dosiert und effektiv trainieren.

„Gäbe es ein Medikament, das unser Herz stärkt, den Blutdruck senkt, den Blutfettspiegel günstig beeinflusst, die geistige Wachheit (zentral) fördert, peripher entspannend wirkt, die Belastbarkeit der Knochen und Sehnen verbessert, unsere Muskeln wachsen lässt und die Durchblutung fördert und, nicht zu vergessen, unser Leben verlängert, dabei ohne Nebenwirkungen ist – was würden wir dafür bezahlen?“

„Es gibt dieses Medikament: Bewegung!“ (Prof. W. Hollmann)

Problem:

Der technische und soziale Fortschritt hat die Lebensweise in historisch sehr kurzer Zeit elementar verändert. Der Bewegungsmangel führt zur Muskelabnahme und Übergewicht und damit zu einer Einschränkung der körperlichen Leistungsfähigkeit sowie der Funktionstüchtigkeit. Folge sind Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes mellitus Typ II oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Ziel:

Durch dieses Seminar erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Tipps, wie sie durch kleine gezielte Bewegungsprogramme einen effektiven Ausgleich zu den oft einseitigen Belastungen am Arbeitsplatz finden können. Strategien zum Umgang mit den „inneren Schweinehund“ helfen, die persönlichen Vorsätze auch in die Tat umzusetzen.

Inhalte:

- „Der kleine Fitness-Test“
- Das 15-minütige Bewegungstraining während der „Tagesschau“.
- Motivationsstrategien für das regelmäßige Training
- Verletzt – was tun bei Sportverletzungen oder Beschwerden?
- Wohldosiert trainieren – wie finde ich meine optimale Trainingsintensität?
- Wie kann ich durch Bewegung Krankheiten vorbeugen?

Wirkung:

Durch den wohldosierten Bewegungsausgleich wird die Leistungsfähigkeit langfristig erhalten und die Lebensqualität im privaten und beruflichen Alltag deutlich erhöht. Körperlich und mental gesunde Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beugen einem altersbedingten Leistungsabfall vor und fördern somit die Produktivität des Unternehmens.

10. Gelassenheit finden und Spielräume nutzen

Stress abbauen und neue Motivation gewinnen

„Mut, zu ändern, was ich ändern kann, Gelassenheit, zu lassen, was ich nicht ändern kann und Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“ (Unbekannt)

Problem:

Man nimmt die Arbeit „mit nach Hause“ und sorgenvolle Gedanken „stören die Nachtruhe“, man kommt sich vor wie „ein Hamster im Laufrad“ oder hat das Gefühl, „Dampf ablassen“ zu müssen - dies alles sind Bilder und Gefühle für Zustände, in denen man die Arbeit als sehr bedrängend erfährt und sich mehr Gelassenheit und Ruhe wünscht.

Ziel:

Unsere automatischen Reaktionen auf Herausforderungen sollen analysiert werden. Es werden Möglichkeiten angeboten, wie man mehr Distanz zu Bedrängendem finden und sich dann Spielräume für alternative Umgangsweisen schaffen kann.

Inhalte:

- inneren Abstand finden
- Burnout und Boreout
- Entspannungstechniken
- Aufmerksamkeitsfokussierung
- eigene Stärken und Potenziale zur Stressabwehr finden
- Hindernisse als Herausforderung
- sinnvolle Ziele (selber) stecken
- Was ich ändern kann und wie ich hinnehmen lerne, was ich nicht ändern kann

Wirkung:

Neuer Schwung für die Arbeit und neue Motivation für sich selbst und damit automatisch auch für das eigene Umfeld sollen Ergebnis der Reflexionen und Übungen sein.

Einzelcoaching



Einzelcoaching/Gesundheitscoaching

Neben den körperlichen Belastungen als Folge von oft einseitigen Arbeitsprozessen, nehmen besonders die psychisch-mentalenen Belastungen am Arbeitsplatz drastisch zu. Stressoren wie Zeitdruck, zu hohe Zielvorgaben, unklare Zuständigkeiten oder Angst vor Misserfolg belasten im mehr Beschäftigte. Zunehmende Unsicherheit und Orientierungslosigkeit durch permanente Veränderungen und Umstrukturierungen verschärfen diese Problematik.

Unser Gesundheitscoaching bietet Unternehmen aus unterschiedlichen Branchen die Möglichkeit, auf die gesundheitlichen Probleme ihres Personals einzugehen und in wertschätzender Form die Ressourcen des Einzelnen zu erhöhen. Gemeinsam mit unseren Klienten entwickeln wir einen veränderten Lebens- und Arbeitsstil, der dessen Gesundheit und Leistungsfähigkeit erhält und ausbaut.

Unser Gesundheitscoaching basiert dabei auf einem systemischen Beratungsansatz, der bewährte Gesundheitskonzepte wie das Konzept der Salutogenese (Antonovsky) oder das Sozial-kognitive Prozessmodell des Gesundheitsverhaltens (Prof. Dr. Schwarzer) nutzt, um eine langfristige Verhaltensänderung zu fördern. Aufgrund der unterschiedlichen Arbeitsanforderungen werden die Beratungskonzepte für das Gesundheitscoaching den individuellen Bedürfnissen unserer Kunden angepasst.

Hier eine Auswahl unserer Schwerpunktthemen:

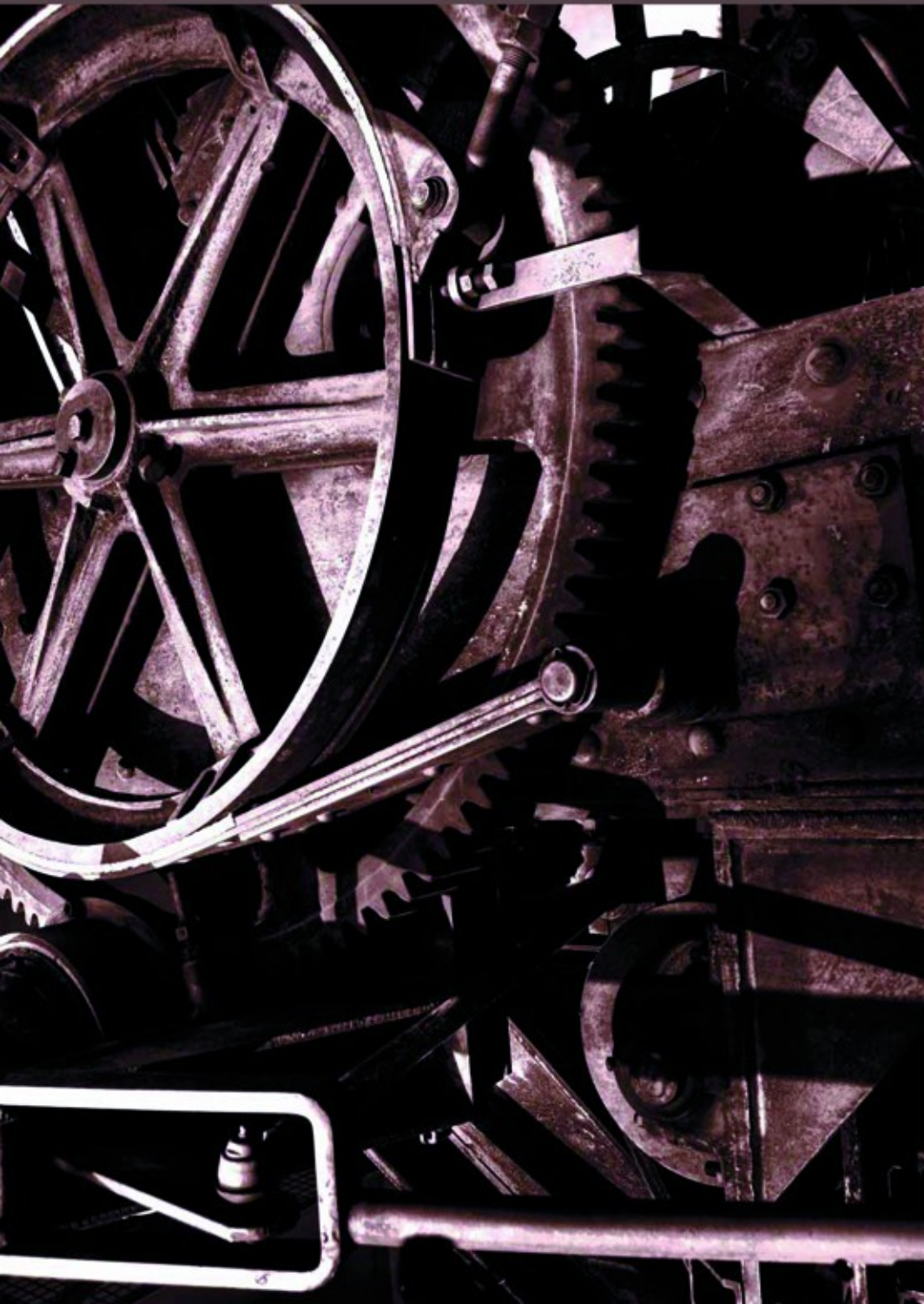
- Stressmanagement/Mentales Training
- Ein starker Rücken
- Ergonomie am Arbeitsplatz
- Pausenmanagement/Gesund Auftanken
- Konfliktmanagement/Kommunikationstraining
- Ernährung/professionelle Körperfettmessungen

Gesundheitscoaching für Führungskräfte

Führungskräfte haben eine zunehmende Verantwortung für die gesundheitsfördernden Rahmenbedingungen ihres Teams und ihrer Mitarbeiter. Dies umfasst zu allererst ihre persönliche Gesundheit und damit den Erhalt ihrer eigenen Leistungsfähigkeit und Vorbildrolle. Darüber hinaus können sie durch eine gute Mitarbeiterführung einen entscheidenden Beitrag für verbesserte Arbeitsbedingungen und Arbeitsmotivation leisten.

Deshalb bieten wir für Führungskräfte ein spezielles Coaching an. Sie erhalten einen wertvollen Fundus an Handwerkszeug, um die eigene Gesundheit und die ihrer Mitarbeiter zu erhalten und weiter auszubauen.

Teamentwicklung



Teamentwicklung (interne & externe Seminare)

In unseren Seminaren zur Teamentwicklung richten wir die Aufmerksamkeit besonders auf die salutogenetischen Faktoren, die die Arbeitszufriedenheit, die Persönlichkeitsentwicklung und die Gesunderhaltung des Teams und des Einzelnen fördern. Dabei berücksichtigen wir die bestehende Unternehmensphilosophie, maßgeblichen Firmenstrategien, Strukturen und kulturellen Elemente und orientieren uns an den Ressourcen anstatt an den Defiziten.

Individuell angepasst

In einem Orientierungsgespräch wird die IST-Situation mit den gegebenen Voraussetzungen analysiert und eine klare Zielstellung formuliert. Unter der Berücksichtigung der individuellen Unternehmensbedürfnisse sowie den organisatorischen Rahmenbedingungen gestalten wir das passende Seminar-Design. Unsere Methoden sind vom systemischen lösungsfokussierten und vom integrativen Ansatz gekennzeichnet.

Qualität der Dozenten

Unsere hoch qualifizierten und erfahrenen Trainer verfahren nach dem gemeinsamen Grundsatz: Lernen darf Spaß machen. Sie vermitteln die Inhalte sehr praxisnah, zum Teil spielerisch und beziehen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer direkt mit ein. Besonders unser erlebnisbasierter Ansatz und die angenehme Seminaratmosphäre sorgen für einen nachhaltigen wirkungsvollen Effekt.

Zielorientiert

- Verbesserung der Arbeitsatmosphäre
- Konflikt- und Stresssituationen gemeinsam besser bewältigen
- Förderung des gesundheitsbewussten Verhaltens am Arbeitsplatz
- Förderung von Sensibilität und Einfühlungsvermögen
- Steigerung der Mitarbeiterzufriedenheit und Motivation
- Stärkung des Wir-Gefühls

Wirkungsvoll

Mit Hilfe unserer Seminare werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer beweglicher für kreative und innovative Arbeitsprozesse. Die gemeinsam erlernten Strategien helfen dem Team die Mitarbeitergesundheit und damit die Leistungsfähigkeit zu verbessern. Aktuelle Entwicklungen belegen, dass Programme zur Gesundheitsförderung nachhaltige Effekte zeigen und Fehlzeiten senkend wirken.

Seminarangebot

1. **Moderation: Teamentwicklung – Gesundes Arbeitsteam**
„Neues Wohlbefinden am Arbeitsplatz – Projektarbeit Zukunftswerkstatt“
2. **Werte & Ressourcen**
„Optimaler Einsatz persönlicher Ressourcen im Team“
3. **Konfliktmanagement**
„Gesunde Konfliktkultur entwickeln - mittels empathischer Kommunikation“
4. **Veränderungscoaching**
„Begleitung von Veränderungsprozessen im Team – erfolgreich an neue Herausforderungen“

Moderation: Teamentwicklung – Gesundes Arbeitsteam

Ein neues Wohlbefinden am Arbeitsplatz – Projektarbeit im Rahmen einer Zukunftswerkstatt

Problem:

Das psychische, körperliche und soziale Wohlbefinden am Arbeitsplatz ist ein wesentlicher Leistungsfaktor für den Erfolg von Organisationen. Notwendige Veränderungen oder Umstrukturierungen im Unternehmen führen allerdings häufig zum Verlust wichtiger Beziehungen und gewohnter Abläufe. Dadurch kann die Arbeitsatmosphäre oder das Betriebsklima in Schieflage geraten. Im Gegensatz dazu können auch monotone Arbeitsplatzverhältnisse die Arbeitszufriedenheit und das Wohlbefinden negativ beeinträchtigen. Die Projektarbeit „Gesundes Arbeitsteam“ im Rahmen einer Zukunftswerkstatt ist eine bewährte Methode um gemeinsam mit allen Beteiligten das Wohlbefinden im Arbeitsteam gemeinsam zu verbessern.

Ziel:

Diese Zukunftswerkstatt soll Arbeitsteams unterstützen sich ihrer Probleme, Wünsche und Bedürfnisse bewusst zu werden und diese entsprechend zu formulieren und letztendlich zu realisieren. Die Verbesserung des Wohlbefindens am Arbeitsplatz und die Arbeitszufriedenheit stehen dabei besonders im Focus dieser Maßnahme.

Ablauf:

- | | |
|---|--|
| 1. Vorbereitungsphase | Hauptthemen und Projekttitel der Zukunftswerkstatt werden vereinbart. |
| 2. Kritikphase/Problemanalyse | Kritikpunkte zu den Hauptthemen ansprechen, sammeln, visualisieren und in Kategorien zusammenfassen. |
| 3. Phantasiephase
(frei von Zwängen und Denkbarrieren) | Kritikpunkte in positive Zielaussagen umformulieren, neue Ideen kreieren, in Kleingruppenarbeit die Ideen weiterbearbeiten und erste Lösungskonzepte präsentieren. |
| 4. Realisierungsphase
(Ideenstrukturierung und Prüfung auf Umsetzbarkeit) | Lösungskonzepte hinsichtlich Machbarkeit/Realisierungschance bearbeiten und priorisieren. In Planungsgruppen konkrete Umsetzungspläne konzipieren und anschließend dem gesamten Team präsentieren. |
| 5. Nachbereitungsphase
– Permanente Werkstatt | Kontrollmechanismen des geplanten Umsetzungsprozesses festlegen. |

Rahmenprogramm

Zusätzlich zur Projektarbeit finden Praxisworkshops zu den Themen Bewegung, Entspannung und Ergonomie statt, die vorab mit dem Team, je nach Interessenlage, vereinbart werden können.

Wirkung:

Die Erfahrung hat gezeigt, dass die Zukunftswerkstatt allen Beteiligten eine sehr gute Plattform bietet, um kritisch und konstruktiv Probleme anzusprechen. Durch einen entsprechenden Rahmen kann das Team kreative und ganz neue Ideen entwickeln und später umsetzen. Diese Form der Projektarbeit ist zugleich eine äußerst wirksame Methode der Teambildung, da alle Beschäftigten stets am Prozess beteiligt sind.

Werte & Ressourcen

„Optimaler Einsatz persönlicher Ressourcen im Team, Werteabgleich Teammitglieder-Unternehmen – gemeinsam an einem Strang ziehen“

Problem:

Der Druck auf Führungskräfte wächst. Sie treffen folgenschwere Entscheidungen in einem komplexen und zum Teil widersprüchlichen Umfeld. Ihr Handeln müssen sie nicht nur vor sich selbst verantworten, sondern auch gegenüber Mitarbeitern und einer höchst kritischen Öffentlichkeit. Der Umgang mit unterschiedlichen Wertmaßstäben, mit Belastungen im Berufsleben, mit brisanten Situationen, Krisen und Differenzen oder auch mit der mangelnden Sinnhaftigkeit des eigenen Tuns zeigt vielen Führungskräften tagtäglich ihre Grenzen auf. Diese Teamarbeit ermöglicht Ihren Mitarbeitern, eingefahrene Muster zu reflektieren, Widerstände und Krisenerlebnisse zu überwinden und sich neue **Sinnmöglichkeiten** zu erschließen.

Ablauf:

1. Vorbereitungsphase
Gemeinsam mit dem Team werden vorhandene Werte und Ressourcen ermittelt und analysiert.
2. Realisierungsphase
Die vorhandenen Werte im Team werden mit den Werten des Unternehmens abgeglichen. Wir begleiten und unterstützen Sie auf Ihrer persönlichen Entdeckungsreise, die in Ihnen schlummernden Werte und Ressourcen zutage zu fördern. Um die Effizienz dieses Prozesses zu steigern, werden Ihre eigenen Kräfte und Fähigkeiten in den Mittelpunkt gestellt, um die Entwicklung konkreter, erreichbarer Ziele und Lösungen zu erreichen.
3. Nachbereitungsphase
In der Nachbereitungsphase wird die Kontrolle des Umsetzungsprozesses festgelegt. Sie üben den Umgang mit Ihren Stärken, gewinnen dadurch mehr Sicherheit und können erfolgreicher handeln.

Rahmenprogramm

Zusätzlich zur Projektarbeit fließen Elemente des Outdoortrainings in die Maßnahme ein, die je nach Interessenlage vereinbart werden können. Es besteht die Möglichkeit, einen **REISS-Profil-Persönlichkeitstest zu** machen, der Auskunft über die persönlichen Werte und Lebensmotive gibt.

Konfliktmanagement

„Gesunde Konfliktkultur entwickeln - mittels empathischer Kommunikation“

Problem:

Konflikte sind integraler Bestandteil jeglichen Zusammenlebens. Konflikte beeinträchtigen unsere Wahrnehmungsfähigkeit und unser Denk- und Vorstellungsleben so sehr, dass wir im Lauf der Ereignisse die Dinge in uns und um uns herum nicht mehr richtig sehen. Es ist so, als würde sich unser Auge immer mehr trüben; unsere Sicht auf uns und die gegnerischen Menschen im Konflikt, auf die Probleme und Geschehnisse wird geschmälert, verzerrt und völlig einseitig. Unser Denk- und Vorstellungsleben folgt Zwängen, deren wir uns nicht hinreichend bewusst sind. Dadurch können die Arbeitsatmosphäre und das gesamte Betriebsklima ins Wanken geraten.

Ablauf:

1. Vorbereitungsphase
Gemeinsam mit dem Team werden die Schwerpunkte und Inhalte der Konfliktkultur abgestimmt.
2. Analysephase
Analyse des Teams in den Bereichen Konfliktkultur, Werte und Kommunikation.
3. Realisierungsphase
In dieser Phase wird mit dem Team eine für alle Beteiligten annehmbare Konfliktkultur vereinbart. Die Teilnehmer lernen verschiedene Konfliktmodelle, ihre Ursachen und Möglichkeiten ihrer Bewältigung kennen. Von den Konfliktparteien bzw. vom Team sollen alle denkbaren Lösungen gesucht werden, diesen gewünschten Zustand zu erreichen, anschließend werden gemeinsam die möglichen Lösungen gewählt. Schwerpunkt dabei hat die Kommunikation (Feedbackregeln, Sender & Empfänger, Mediation).
4. Nachbereitungsphase
In dieser Phase wird eine Vereinbarung zum künftigen Umgang mit Konflikten im Team getroffen. Es ist sinnvoll, eine Person zur Moderation der Beiträge und eine Person zur Zeitkontrolle festzulegen.

Die Aufgabe des Konfliktmanagements ist nicht allein in der endgültigen Lösung oder Vermeidung von Spannungen zu sehen, sondern es gilt, die zwangsläufig auftretenden Konflikte handhabbar zu gestalten.

Rahmenprogramm

Zusätzlich zur Projektarbeit fließen Elemente des Outdoortrainings in die Maßnahme ein, die je nach Interessenlage vereinbart werden können. Es besteht die Möglichkeit, einen **REISS-Profil-Persönlichkeitstest** zu machen, der Auskunft über die persönlichen Werte und Lebensmotive gibt.

Veränderungscoaching

„Begleitung von Veränderungsprozessen im Team – erfolgreich an neue Herausforderungen“

Problem:

Veränderungscoaching arbeitet weniger an Problemen – im Fokus der Aufmerksamkeit stehen vielmehr Lösungen. Themen für ein Veränderungscoaching können berufliche Entscheidungen sein, berufliche oder private Krisensituationen bzw. bevorstehende berufliche oder private Veränderungen bzw. Entwicklungen. Neue Herausforderungen erfordern heute von jedem Einzelnen Klarheit über Ziele, Strukturen und soziale Kompetenz.

Ablauf:

1. Vorbereitungsphase
Gemeinsam mit dem Team oder in Einzelgesprächen werden Strukturen beleuchtet und notwendige Veränderungen herausgearbeitet.
2. Analysephase
Hier werden Fragen geklärt, z.B. Wie erreiche ich Zugang zu meinen Ressourcen? Wie lade ich meinen Akku auf? Wer bzw. was kann mich auf dem Weg zu meinem Ziel unterstützen?
3. Realisierungsphase
Wie laufen Veränderungen ab, was unterstützt oder verhindert sie, wie wird Veränderung organisiert und systematisch begleitet? Hilfe zur Selbsthilfe durch lösungsfocussiertes Coaching.
4. Nachbereitungsphase
In der Nachbereitungsphase wird die Kontrolle des geplanten Umsetzungsprozesses festgelegt.

Rahmenprogramm

Zusätzlich zur Projektarbeit fließen Elemente des Outdoortrainings in die Maßnahme ein, die je nach Interessenlage vereinbart werden können. Es besteht die Möglichkeit, einen **REISS-Profil-Persönlichkeitstest zu** machen, der Auskunft über die persönlichen Werte und Lebensmotive gibt.