

Angebote für die betriebliche Gesundheitsförderung

1) Workshops:

• "Boxenstopp" - Ein Auftankprogramm für zwischendurch

(1x ca. 120 Min./ 2h)

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.

• „Alles eine Frage der Motivation“ – Impulsworkshop zur Entwicklung innerer Motivation

(1x ca. 120 Min./ 2h)

Die eigene Gesundheit ist für uns Menschen ein wertvolles Gut. Sind wir gesund, kann die Arbeit gut erledigt werden, gibt es genug Energie für Problemlösungen, Karriereplanung und die gemeinsame Zeit mit Familie und Freunden. Neben äußeren Einflüssen spielen dabei unsere eigenen Verhaltensweisen eine große Rolle bei der Erhaltung der Gesundheit. Durch Verhaltensweisen, wie regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung, Gewichtsreduktion und aktive Stressbewältigung, können wir die eigene Gesundheit fördern. Aber wie schafft man es, mehr von diesen gesundheitsfördernden Verhaltensweisen ins eigene Leben zu integrieren? Wie und ob es gelingt, seine Verhaltensweisen dauerhaft umzustellen, hängt entscheidend von der inneren Motivation ab. Dieser Impulsworkshop bietet die Möglichkeit, an der Entwicklung und Umsetzung der eigenen Motivation für eine

Verhaltensänderung in Richtung Gesundheitsförderung zu arbeiten. Somit richtet sich dieser Workshop an jeden, der endlich alte Verhaltensmuster verlassen und eine Veränderung zu einem gesundheitsbewussteren Verhalten motiviert angehen möchte.

2)Kurse:

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

(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

(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.

3)Vortrag:

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

(Vortrag ca. 60 Min.)

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.