



Angebotsbausteine



Work-Life Balance für Führungskräfte

Im interaktiven 2-Tages-Workshop „Work-Life Balance“ erhalten Führungskräfte Informationen und umsetzungssichernde Elemente zu den Themen:

- + Umgang mit Stress und Anforderungen bei sich und anderen.
- + Bewegung – was passt zu mir?
- + Ernährung – was ist mein Weg?
- + Gesundem Führen – wie gehe ich es an?

Durch den Methodenmix mit viel Abwechslung und Freude am „Ausprobieren dürfen“ wird auch bei unterschiedlichen Bedürfnissen und körperlicher Konstitution, sowie verschiedenen Vorerfahrungen Nachhaltigkeit erreicht.

Durch den Einsatz von „moove – Tu’s für Dich“ zur Transfersicherung im Alltag (10-Wochen-Programm mit e-learning und persönlichem Coaching) wird eine individuelle und nachhaltige Strategie erarbeitet und in der Umsetzung begleitet.

Das Hauptziel ist, die Teilnehmer – über reine Information hinaus – vor allem mit wirksamen individuellen Entlastungsstrategien und somit reduzierten (inneren und äußeren) Stressfaktoren auszustatten. Dadurch wird eine langfristige und zudem stabile Verhaltensveränderung erreicht. Es ist davon auszugehen, dass sich über die meist jahrelang bestehende Belastung „Ausweichstrategien“ entwickelt haben, die an sich funktionieren.

Bei Messungen und über die Impulsvorträge zu Beginn wird ein „Abgleich“ der eigenen Wahrnehmungsfähigkeit erreicht und die individuellen Strategien werden bewusster. Vorhandene oder „über Jahre“ verschüttete Ressourcen können so leichter reaktiviert werden, da der Zusammenhang von „Ursache – Wirkung“ hergestellt wird. Bei Menschen mit „eingeschränkter“ Selbstwahrnehmung (was fast typisch ist, um hohen Belastungssituationen über längere Zeit standhalten zu können), hilft die regelmäßige Messung, wieder Vertrauen in den Körper und die eigene Wahrnehmung zu bekommen.

Positiver Nebeneffekt ist, dass die Wirkung von günstigen aber auch ungünstigen Verhaltensweisen - auf den Körper und das vegetative System - erkennbar werden. So steigt erfahrungsgemäß die Motivation und Bereitschaft selbst „etwas“ zu tun, weil die positive Wirkung von Bewegung, weniger Alkohol, weniger Rauchen, anderem Essen u.v.m. erkennbar wird. Außerdem werden verschiedene Bewegungs- und Ernährungseinheiten angeboten, um auch hier über die Freude am Entdecken, was individuell passt, einen anhaltenden Umsetzungs-Effekt zu erzielen.



Pluspunkte für Ihr Unternehmen



Claudia Effertz
GesundeUnternehmen

„Wenn Menschen und Teams den Glauben an sich wieder gefunden haben und dies zu einem konstruktiven und wertschätzenden Umgang mit sich und anderen führt, ist die Basis für gesundes und erfolgreiches Handeln gelegt.“

Initiatorin www.gesundeunternehmen.com, Inhaberin CEC Claudia Effertz Consult, BGM Beratung, Vorträge, Training, Coaching, Angebote zu psychosozialer Gesundheit zertifizierte Fachberater ESF-Programm, „unternehmensWert Mensch“

Claudia Effertz

Wiesenpromenade 2
64673 Zwingenberg
Telefon +49 (0) 6251.8691179
Mobil +49 (0) 163.7827534
claudia.effertz@gesundeunternehmen.com
www.gesundeunternehmen.com



Die Akademie GesundeUnternehmen

Unser praxisbezogenes Angebot im modularen System entspricht den aktuellsten Erkenntnissen von Forschung, Didaktik und Pädagogik. Unsere Referenten und Coaches sind alle langjährig erfahren im Bereich von wirksamen betrieblichen Gesundheitsmanagement und engagiert bei der Sache. Alle Angebote können Inhouse und in branchengemischten offenen Gruppen stattfinden.

Zielgruppe der Angebote: Führungskräfte, Mitarbeiter, alle an Gesundheit Interessierte

Mehr unter
www.gesundeunternehmen.com

Der Beraterverbund GesundeUnternehmen

Der Beraterverbund Gesunde Unternehmen ist ein Verbund erfahrener Experten mit Herz und Verstand rund um ganzheitliche Gesundheit und hat das Ziel, machbare Entlastung zu schaffen und schnell Ressourcen zu aktivieren, um eine gesunde Basis für Stabilisierung und für nötige Veränderungen zu haben.

Mehr unter
www.gesundeunternehmen.com



Inhalt des Seminars

Tag 1: Start mit Impuls-Vorträgen

(je nach Teilnehmerzusammensetzung zwei Vorträge parallel - Auswahl individuell)

- + Entstehung von und Umgang mit Stress (Körper- und Mental-Ebene)
- + Frühwarnsignale für Gefährdung bei sich und anderen erkennen
- + Umgang mit unterschiedlichen Stressverhaltensmustern (im Team, der Führung, mit Mitarbeitern)
- + „Anders, statt schneller, höher, weiter...“ – neue Strategien und Erkenntnisse der Gehirnforschung „alltagstauglich nutzen“, um herausfordernde Phasen leichter und mit mehr Freude gestalten zu können



Informationen zu Ernährung

Neben allgemein sinnvollen Ernährungshinweisen wird besonders auf die Bedürfnisse und Möglichkeiten folgender Gruppen / Themen eingegangen:

- + Vielflieger
- + Außendienst
- + Mehrfachbelastete
- + Körperentgiftung nach langanhaltenden Stressbelastungsphasen

Wir präferieren das Konzept der basischen Ernährung.



Tag 2: Die eigene Work-Life Balance finden und machbar machen

„Aktives Stressmanagement“ - 3 Einheiten (1,5h)

Inhalte sind hier die mentale Gesundheit und das Erlernen neuer und nachhaltiger Strategien:

- + zum Ab- / Umschalten,
- + Zum Umgang mit stressigen Situationen,
- + Zur Erhöhung des Körperbewusstseins,
- + Zum besseren Ein- / Durchschlafen,
- + Zur verbesserten Regenerationsfähigkeit,
- + Zum Umgang mit der Interaktion in Kommunikation und Führung unter Stress

Kursbegleitende Gruppeneinheiten und Einzelgespräche zu Bewegung

Qigong, ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen. Die Übungen sollen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper dienen.

Die „Feldenkrais-Methode“ ist ein körperorientiertes, pädagogisches Verfahren, welches nach seinem Begründer Moshé Feldenkrais (1904-1984) benannt ist. Feldenkrais lehrte, dass sich durch die Schulung Selbstwahrnehmung grundlegende menschliche Funktionen verbessern, Schmerzen reduzieren lassen und dies allgemein zu als leichter und angenehmer empfundenen Bewegungen führt. Dabei orientiert sich die Feldenkrais-Methode am so genannten „organischen Lernen“ wie es in der „normalen“ Entwicklung vom Baby zum Kleinkind stattfindet und ist gekennzeichnet durch kleine achtsame Bewegungen, die völlig neue Wege aufzeigen.

Die Akademie GesundeUnternehmen

Unser praxisbezogenes Angebot im modularen System entspricht den aktuellsten Erkenntnissen von Forschung, Didaktik und Pädagogik. Unsere Referenten und Coaches sind alle langjährig erfahren im Bereich von wirksamen betrieblichen Gesundheitsmanagement und engagiert bei der Sache. Alle Angebote können Inhouse und in branchengemischten offenen Gruppen stattfinden.

Zielgruppe der Angebote: Führungskräfte, Mitarbeiter, alle an Gesundheit Interessierte

Mehr unter
www.gesundeunternehmen.com

Der Beraterverbund GesundeUnternehmen

Der Beraterverbund Gesunde Unternehmen ist ein Verbund erfahrener Experten mit Herz und Verstand rund um ganzheitliche Gesundheit und hat das Ziel, machbare Entlastung zu schaffen und schnell Ressourcen zu aktivieren, um eine gesunde Basis für Stabilisierung und für nötige Veränderungen zu haben.

Mehr unter
www.gesundeunternehmen.com



Ergebnisse aus Vergleichskursen „Aktives Stressmanagement“¹

Im Allgemeinen

- + „Ich empfinde Stress und Druck bei der Arbeit“ sinkt von 39,2% auf 12,5%
- + „Wir haben zu wenig Zeit, um uns im Team auszutauschen“ sinkt von 40,4% auf 27,1%
- + „Die Zufriedenheit mit der Arbeit“ steigt von 45,1% auf 60,4%

KollegInnen. Chefs. Konflikte

- + „Mit schwierigen KollegInnen und PatientInnen umzugehen, kostet viel Kraft“ sinkt von 51,9% auf 29,2%
- + „Die Balance aus den betrieblichen Vorgaben und meinen Bedürfnissen zu finden, fällt mir leicht“ steigt von 20,0% auf 41,0%
- + „In schwierigen Situationen kann ich innerlich ruhig bleiben“ steigt von 19,2% auf 36,2%

Gesundheit

- + „Ich kann gut auftanken“ steigt von 36,2% auf 65,0%
- + „Ich bin in Stresssituationen belastbar“ verbessert sich von 42,6% auf 54,8%
- + „Ich habe einen erholsamen Schlaf“ steigt von 36,0% auf 60,9%
- + „Ich wache morgens ausgeschlafen auf“ verbessert sich von 19,6% auf 48,9%
- + „Ich habe ein sicheres Gefühl für das, was meinem Körper gut tut“ verbessert sich von 47,1% auf 75,0%

Work-Life Balance

- + „Die Zufriedenheit mit der Balance zwischen Beruf und Privat“ steigt von 23,1% auf 47,9%
- + „Mich belasten die Probleme von der Arbeit NICHT zuhause“ stimmt zuerst für 13,4%, danach für 35,5%

¹Quelle: Ergebnisse aus Gesundheitstrainings in Kooperation mit dem Institut Kutschera, Wien (von 101 MitarbeiterInnen verschiedener Kliniken im Jahr 2012)



Die Akademie GesundeUnternehmen

Unser praxisbezogenes Angebot im modularen System entspricht den aktuellsten Erkenntnissen von Forschung, Didaktik und Pädagogik. Unsere Referenten und Coaches sind alle langjährig erfahren im Bereich von wirksamen betrieblichen Gesundheitsmanagement und engagiert bei der Sache. Alle Angebote können Inhouse und in branchengemischten offenen Gruppen stattfinden.

Zielgruppe der Angebote: Führungskräfte, Mitarbeiter, alle an Gesundheit Interessierte

Mehr unter
www.gesundeunternehmen.com

Der Beraterverbund GesundeUnternehmen

Der Beraterverbund Gesunde Unternehmen ist ein Verbund erfahrener Experten mit Herz und Verstand rund um ganzheitliche Gesundheit und hat das Ziel, machbare Entlastung zu schaffen und schnell Ressourcen zu aktivieren, um eine gesunde Basis für Stabilisierung und für nötige Veränderungen zu haben.

Mehr unter
www.gesundeunternehmen.com