

## Module & Seminarbeispiele

‘Gesunden Arbeiten’

‘Gesunden Führen’



<b>Modulmatrix.....</b>	<b>3</b>
<b>Module .....</b>	<b>4</b>
Stress lass nach .....	5
Gedankenmuster erkennen .....	5
Gesunder Arbeitsalltag .....	6
Selbstmotivation im Berufsalltag .....	6
Entspannungsimpulse .....	6
Energiebilanz .....	7
Werte - Ziele - Visionen .....	7
Themenspezifisch.....	7
Veränderungen erfolgreich einleiten.....	8
Gesunde Führung.....	8
Kollegiale Beratung - Erfahrungsaustausch .....	8
<b>Seminarbeispiele zweitägige Veranstaltungen .....</b>	<b>9</b>
Stressmanagement und die aktive Gestaltung des Arbeitsalltages .....	10
Stress abbauen - Motivation aufbauen.....	12
Entwicklungsperspektive 50+: Den letzten Berufsabschnitt aktiv gestalten.....	14
Work-Life-Balance - Mehr Gelassenheit und Freude im Alltag .....	15
Gesunde Führung: Gesunde Führung, gesunde Mitarbeiter, gesunde Organisation .....	17
<b>Seminarbeispiele eintägige Veranstaltungen.....</b>	<b>19</b>
Mehr Gelassenheit durch aktive Gestaltung des Arbeitsalltages .....	20
Stress abbauen - Gelassenheit aufbauen .....	21
<b>Seminarbeispiele halbtägige Veranstaltungen.....</b>	<b>22</b>
Aufbau der Workshopimpulsreihe `Gesundes Arbeiten´ .....	23
Impulse: Stress verstehen .....	24
Impulse: Stress managen.....	24
Impulse zum mentalen Selbstmanagement .....	24
Impulse für einen gesunden Arbeitstag - Zeitmanagement.....	25
Entspannungsimpulse: Entspannung und Genuss im Alltag.....	25
Impulse zur Selbstmotivation im Berufsalltag.....	25
Energieimpulse: Energiekompetenz im Alltag .....	26
Changeimpulse: Den Wandel einleiten .....	26
<b>Mikroseminarreihe: `Lust statt Frust im Job´ .....</b>	<b>27</b>
<b>Eingesetzte Methoden in allen Seminaren.....</b>	<b>29</b>

# Modulmatrix

	ST	GM	GAA	SM	EI	EB	GF	WZV	TS	V
<b>Zwei Tage</b>										
Stressmanagement	X	X	X			X				X
Stress abbauen - Motivation aufbauen	X	X		X		X				X
Entwicklungsperspektive 50+						X		X	X	X
Work-Life-Balance	X	X				X		X		X
Gesunde Führung	X	X					X			
<b>Ein Tag</b>										
Mehr Gelassenheit durch aktive Gestaltung des Arbeitsalltages			X			X				X
Stress abbauen - Gelassenheit aufbauen	X	X								
<b>Halber Tag</b>										
Impulse - Stressmanagement	X									X
Impulse - mentales Selbstmanagement		X								X
Entspannungsimpulse					X					X
Impulse - Gesunder Arbeitstag / Zeitmanagement			X							X
Impulse - Selbstmotivation				X						X
Energieimpulse						X				X
<b>Mikroseminarreihe 'Lust statt Frust im Job'(reduzierte 90-Minuten-Module)</b>										
Stress: Killer o. Lebensretter	X									
Stress lass nach	X				X					
Gedankenfallen		X								
Mit Schwung durch den Arbeitsalltag			X							
Die Kunst der Selbstmotivation				X						
Meine Energiebilanz						X				
Veränderungen erfolgreich umsetzen							X			

Erläuterungen:

Stress (ST), Gedankenmuster erkennen (GM), Gesunder Arbeitsalltag (GAA), Selbstmotivation (SM), Entspannungsimpulse (EI), Energiebilanz (EB), Werte-Ziele-Visionen (WZV), Themenspezifisch (TS), Veränderungen (V), Gesunde Führung (GF),

Die genauen Inhalte der einzelnen Module entnehmen Sie bitte den folgenden Seiten

## Module

Je nach Dauer und Zielsetzung können die nachfolgenden Module miteinander kombiniert werden. Die Module `Gesunde Führung` und `Kollegiale Beratung` sind nur an Führungskräfte gerichtet. Hier lernen sie ihre Mitarbeiter stressfrei durch den Berufsalltag zu führen und sich gegenseitig über ihre Erfahrungen auszutauschen

Alle Seminare, Mikroseminare und Workshops setzen sich - mit jeweils unterschiedlichem Schwerpunkten - mit der Frage auseinander, an welchen Stellschrauben Mitarbeiter und Führungskräfte drehen können, um Ihren Berufsalltag gelassen und motiviert zu gestalten.

## Stress lass nach

In diesem Modul geht es um die Frage, wie man Belastungen im Arbeitsalltag reduzieren und Gelassenheit gewinnen kann. Um dieses Ziel zu erreichen, ist ein kluges Stressmanagement notwendig. Die Teilnehmer erhalten die Möglichkeit, Ihre aktuelle Situation in den jeweiligen Bereichen zu analysieren, zu reflektieren und Veränderungen aktiv anzustoßen. Inhalte:

### Informationsblock zu Stress

- o Stress in unserer heutigen Gesellschaft
- o Dauerstress und Auswirkung
- o Die Macht unserer Gedanken und Gewohnheiten

### Eigenes Stressprofil erstellen

- o Typische Stresssituation im Arbeitsalltag
- o Was ist Stress?
- o Physiologische Vorgänge bei Stress
- o Gedanken/Emotionen/ individuelles Verhalten im Stress wahrnehmen und die Zusammenhänge verstehen
- o Die eigene Einstellung zu Stress reflektieren und optimieren

### Stressprävention und -bewältigungsmöglichkeiten

- o Auswirkung von Entspannung
- o Möglichkeiten zur Stressbewältigung: instrumentale, mentale und regenerative Ebene
- o Durchführung einer Situationsanalyse
- o Eigene Stressbewältigung einschätzen und gegebenenfalls erweitern

## Gedankenmuster erkennen

Tief verankerte Denk- und Überzeugungsmuster bestimmen unsere Wahrnehmung, unser Denken, unser Stresserleben, unser Handeln und damit fast alle Bereiche unseres Lebens. Leider nicht immer zu unserem Vorteil. Sind wir deswegen Opfer? Nein, wir können hinderliche Überzeugungen verändern. Die Teilnehmer erfahren welche Antreiber/Blockaden es gibt, wie sie sich im Leben auswirken können und wie man diese verändern kann.

- o Wahrnehmung - Überzeugungen - Denkmuster
- o Vor- und Nachteile von Antreibern und Blockaden
- o Eigene Antreiber, Blockaden und Denkmuster erkennen, reflektieren und verändern

**Dieses Modul wird meist in das Modul Stress integriert**

## Gesunder Arbeitsalltag

Die Prozesse im Arbeitsalltag werden kritisch unter die Lupe genommen: Welche Energie- und Zeitfresser gibt es? Wie werden Prioritäten gesetzt? Wie ist die persönliche Bioleistungskurve? Wie kann der Arbeitstag gesünder gestaltet werden? Wo kann was, wie verändert werden? Inhalte:

- o Zeit- und Energiefallen im Berufsalltag identifizieren und meistern
- o Tätigkeitsanalyse und Prioritätensetzung
- o Tätigkeitsanalyse und der eigene Biorhythmus
- o Der optimale gesunde Ablauf eines Arbeitstages

## Selbstmotivation im Berufsalltag

Da wir häufig die Tendenz haben, uns vorwiegend auf die negativen Aspekte einer Sache zu konzentrieren, laufen wir Gefahr, die positive Seite der `Medaille` zu vernachlässigen. Dies gilt ganz allgemein für die eigenen Tätigkeiten, aber auch konkreter für Talente, Fähigkeiten und unsere Erfolge. In diesem Modul soll der Blick in eine andere Richtung gelenkt werden: die positiven Seiten der eigenen Tätigkeit, sowie die eigenen Stärken werden ins Bewusstsein geholt und gewürdigt. Inhalte:

- o Motivation im Berufsalltag
- o Wie kann ich mich selbst motivieren?
- o Der Einfluss unseres Aufmerksamkeitsfokus
- o Wertschätzung der eigenen Tätigkeit im Berufsalltag
- o Wertschätzung der eigenen Erfolge, Fähigkeiten und Potenziale
- o Sich gut fühlen mit dem, was man tut und was man repräsentiert

## Entspannungsimpulse

Entspannung und Genuss kommen in unserem hektischen Leben oft zu kurz. Selbst Freizeitaktivitäten sind häufig nicht frei von Stress und Leistungsdruck, so dass wir uns völlig erschöpft durch den Alltag quälen und keine Gelegenheit nutzen, um unseren `Energietank` wieder aufzufüllen. Eine wichtige Voraussetzung für einen gut gefüllten Energietank ist die Entwicklung eines Bewusstseins über unseren Umgang mit Entspannung und Genuss. Teilnehmer analysieren ihre alltäglichen Entspannungs- und Genussgewohnheiten, identifizieren Veränderungspotenziale, um diese aktiv anzustoßen. Inhalte:

- o Kurze Information zum Thema Stress & Entspannung
- o Wege & Techniken der Entspannung
- o Erstellung und Reflektion des eigenen Entspannungsprofils
- o Identifikation von Veränderungspotenzial
- o Wege zur Umsetzung

**Einzel Punkte in diesem Modul werden häufig in das Modul `Stress` integriert.**

## Energiebilanz

In diesem Modul wird das Leben mit Hilfe des `Energieressourcenmodells` aus der Vogelperspektive betrachtet. Alle Bereiche, wie beispielsweise soziale Beziehungen, Beruf, Freizeit oder auch Bewegung, Ernährung und Entspannung beeinflussen sich gegenseitig: `Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile`. Jeder Lebensbereich kann als Energiespender oder als Energiefresser wirken. Die Teilnehmer lernen hier eine Methode der Standortbestimmung kennen, die eine Betrachtung und Analyse des Ist-Zustandes vereinfacht, Wechselwirkungen aufzeigt und die Planung wie die Umsetzung von Veränderungen erleichtert. Die Energieressourcenanalyse kann von den Teilnehmern zu jedem Zeitpunkt erneut durchgeführt werden. Inhalte:

- o Das Energieressourcenmodell
- o Welches sind meine Energiespender?
- o Welches sind meine Energiefresser?
- o Erstellung der eigenen Energiebilanz
- o Wo ist Veränderungspotenzial/Handlungsbedarf?

## Werte - Ziele - Visionen

Es gibt Situationen im Leben, wo eine Neuausrichtung sinnvoll ist. Beispielsweise wenn wir eine neue Tätigkeit ins Auge fassen, uns nach dem 50. Lebensjahr neu ausrichten möchten oder auch bevor wir in Rente gehen. Um neue Perspektiven und Wege zu entwickeln, ist es hilfreich Werte, Ziele und Visionen zu reflektieren und gegebenenfalls anzupassen bzw. neu auszurichten. Inhalte:

- o Welche Werte, Ziele und Visionen habe und hatte ich?
- o Wie werden die Werte/Ziele/Visionen gelebt?
- o Wie passen Werte und Ziele zueinander?
- o Was ist mir wichtig?
- o Meine Stärken und Potenziale
- o Konsequenzen und Perspektiven

## Themenspezifisch

Es gibt Situationen im Leben, wo eine Neuausrichtung sinnvoll ist. Beispielsweise wenn wir eine neue Tätigkeit ins Auge fassen, uns nach dem 50. Lebensjahr neu ausrichten möchten oder auch bevor wir in Rente gehen. Um neue Perspektiven und Wege zu entwickeln, ist es hilfreich Werte, Ziele und Visionen zu reflektieren und gegebenenfalls anzupassen bzw. neu auszurichten. Inhalte:

- o Was ist mir wichtig am Arbeitsplatz?
- o Meine Rollen in den einzelnen Lebensbereichen
- o Lebenssituation und Lebensgefühl der Generation 50+
- o Unterschiede zu anderen Altersklassen
- o Reflektion der eigenen Werte in den verschiedenen Lebensbereichen und Konsequenzen
- o Resümee der Berufstätigkeit und Konsequenzen
- o Stellenwert und Chancen für erfahrene Mitarbeiter in Organisationen
- o Perspektiven entwickeln

## Veränderungen erfolgreich einleiten

Dieses Modul ist für den Abschluss jeder Seminareinheit geeignet. Es werden die Phasen der Umsetzung von Veränderungen theoretisch erläutert. Anschließend treffen die Teilnehmer eine Entscheidung, welche Veränderung sie als erstes angehen möchten. Dazu formulieren sie dann ein Ziel, nehmen dieses genau `unter die Lupe` und planen abschließend eine `Reiseroute` zur Umsetzung. Inhalte:

- o Phasen des Veränderungsprozesses
- o Entscheidung treffen
- o Ziele formulieren
- o Zielcheck: Chancen und Risiken
- o Das Proviant - die Ressourcen
- o Die Reiseroute
- o Tipps zur erfolgreichen Umsetzung

## Nur für Führungskräfte

### Gesunde Führung

In welchen Bereichen hat die Führungskraft Einfluss auf das Stresslevel und somit auch auf die Gesundheit der Mitarbeiter? Neben einer Aufgaben- und Strukturgestaltung spielen psychosoziale Aspekte eine zentrale Rolle. Inhalte:

#### Einflussbereiche auf den Stresslevel der Mitarbeiter

- o Faktoren stressfördernder und stressreduzierender Führung
- o Über- und Unterforderungskreislauf und Gegenmaßnahmen
- o Selbstreflexion: stressreduzierende gesunde Führung

#### Belastungen erkennen und ansprechen

- o Belastungssignale beim Mitarbeiter
- o Veränderungen erkennen und ansprechen

#### Psychosoziale Faktoren zur Stressreduktion der Mitarbeiter

- o Wertschätzung/Lob/Anerkennung
- o Interesse und Aufmerksamkeit
- o Sicherheit/Offenheit
- o Betriebsklima

### Kollegiale Beratung - Erfahrungsaustausch

Die Führungskräfte lernen eigene Erfahrungen und Situationen im Kollegenkreis moderiert zur Diskussion zu stellen.



# Seminarbeispiele zweitägige Veranstaltungen

## Stressmanagement und die aktive Gestaltung des Arbeitsalltages

In diesem Workshop werden die Felder des klassischen Stressmanagements mit den Themen des 'Gesunden Arbeitsalltages' kombiniert. Es geht um die Frage, wie man Belastungen im Arbeitsalltag reduzieren und Gelassenheit entwickeln kann. Um dieses Ziel zu erreichen, ist ein kluges Stressmanagement - wozu auch die Gestaltung eines gesunden Arbeitsalltages, sowie ein bewusstes Energieressourcenmanagement gehören - notwendig. Die Teilnehmer erhalten in diesem Workshop die Möglichkeit, Ihr Stressprofil zu erstellen, Ihre aktuelle Situation in den jeweiligen Bereichen zu analysieren, zu reflektieren und Veränderungen aktiv anzustoßen.

### 1. Tag:

#### Ankommen und Kennenlernen

##### Informationsblock zu Stress

- o Stress in unserer heutigen Gesellschaft
- o Dauerstress und Auswirkung
- o Die Macht unserer Gedanken und Gewohnheiten

##### Eigenes Stressprofil erstellen

- o Typische Stresssituation im Arbeitsalltag
- o Was ist Stress?
- o Physiologische Vorgänge bei Stress
- o Gedanken/Emotionen/ individuelles Verhalten im Stress wahrnehmen und die Zusammenhänge verstehen
- o Die eigene Einstellung zu Stress reflektieren und optimieren
- o Eigene Antreiber und Blockaden erkennen

##### Stressprävention und -bewältigungsmöglichkeiten

- o Auswirkung von Entspannung
- o Möglichkeiten zur Stressbewältigung: instrumentale, mentale und regenerative Ebene
- o Durchführung einer Situationsanalyse
- o Eigene Stressbewältigung einschätzen und gegebenenfalls erweitern

## 2. Tag:

### Gesunder Arbeitsalltag

- o Zeit- und Energiefallen im Berufsalltag identifizieren und meistern
- o Tätigkeitsanalyse und Prioritätensetzung
- o Tätigkeitsanalyse und der eigene Biorhythmus
- o Der optimale gesunde Ablauf eines Arbeitstages

### Energiebilanz der verschiedenen Lebensbereiche

- o Das Energieressourcenmodell
- o Welches sind meine Energiespender?
- o Welches sind meine Energiefresser?
- o Erstellung der eigenen Energiebilanz
- o Wo ist Veränderungspotenzial/Handlungsbedarf?

### Veränderungen angehen

- Phasen des Veränderungsprozesses
- Entscheidung treffen
- Ziele formulieren
- Zielcheck: Chancen und Risiken
- Das Proviant - die Ressourcen
- Die Reiseroute
- Tipps zur erfolgreichen Umsetzung

Für den Alltag leicht integrierbare Bewegungs- und Entspannungsimpulse werden erläutert und ausprobiert.

## Stress abbauen - Motivation aufbauen

In diesem Impuls-Workshop geht es um die Frage, wie man durch die persönliche Motivationsstrategie die Freude an der Arbeit wieder entdecken, durch ein kluges Stressmanagement die Gelassenheit fördern und damit den Berufsalltag wieder aktiv und attraktiv gestalten kann.

Da wir häufig die Tendenz haben, uns vorwiegend auf negative Seiten einer Sache zu konzentrieren, laufen wir Gefahr, die positive Seite der `Medaille´ zu vernachlässigen. Dies gilt ganz allgemein für die eigenen Tätigkeiten, aber auch konkreter für Talente, Fähigkeiten und unsere Erfolge. Dieser Workshop soll den Blick in die andere Richtung lenken: die positiven Seiten der eigenen Tätigkeit, sowie die eigenen Stärken werden ins Bewusstsein geholt und gewürdigt.

Um mehr Gelassenheit im beruflichen Alltag zu entwickeln, ist ein kluges Stressmanagement notwendig. Die Teilnehmer erhalten die Möglichkeit, Ihre aktuelle Situation in den jeweiligen Bereichen zu analysieren, zu reflektieren und Veränderungen aktiv anzustoßen.

Auch die Identifikation und Adaption von Energiespendern und Reduktion von Energiefressern in unserem Leben, tragen zu größerer Freude und Gelassenheit im beruflichen und privaten Alltag bei.

### 1. Tag:

#### Ankommen und Kennenlernen

##### Informationsblock zu Stress

- o Stress in unserer heutigen Gesellschaft
- o Was ist Stress?
- o Physiologische Vorgänge bei Stress
- o Dauerstress und Auswirkung
- o Die Macht unserer Gedanken und Gewohnheiten

##### Eigenes Stressprofil erstellen

- o Typische Stresssituation im Arbeitsalltag
- o Gedanken/Emotionen/ individuelles Verhalten im Stress wahrnehmen und die Zusammenhänge verstehen
- o Die eigene Einstellung zu Stress reflektieren und optimieren
- o Eigene Antreiber und Blockaden erkennen

##### Stressprävention und -bewältigungsmöglichkeiten

- o Auswirkung von Entspannung
- o Möglichkeiten zur Stressbewältigung: instrumentale, mentale und regenerative Ebene
- o Durchführung einer Situationsanalyse
- o Eigene Stressbewältigung einschätzen und gegebenenfalls erweitern

## 2. Tag:

### Motivation im Berufsalltag und Selbstmotivation

- o Motivation und Gelassenheit im Berufsalltag
- o Auswirkung des eigenen Wahrnehmungsfokus
- o Wie kann ich mich selbst motivieren?
- o Wertschätzung der eigenen Arbeit, der eigenen Erfolge, Fähigkeiten und Potenziale
- o Sich gut fühlen mit dem, was man tut und was man repräsentiert

### Energiebilanz der verschiedenen Lebensbereiche

- o Das Energieressourcenmodell
- o Welches sind meine Energiespender?
- o Welches sind meine Energiefresser?
- o Erstellung der eigenen Energiebilanz
- o Wo ist Veränderungspotenzial/Handlungsbedarf?

### Veränderungen angehen

- o Phasen des Veränderungsprozesses
- o Entscheidung treffen
- o Ziele formulieren
- o Zielcheck: Chancen und Risiken
- o Das Proviant - die Ressourcen
- o Die Reiseroute
- o Tipps zur erfolgreichen Umsetzung

Für den Alltag leicht integrierbare Bewegungs- und Entspannungsimpulse werden erläutert und ausprobiert.

**Zielgruppe:** Mitarbeiter und Führungskräfte

## Entwicklungsperspektive 50+: Den letzten Berufsabschnitt aktiv gestalten

In heutiger Zeit hat sich die Lebens- und Berufswelt von Menschen ab dem 50. Lebensjahr im Gegensatz zu früheren Jahren sehr verändert. Sie stehen in der Mitte ihres Lebens und sind meist noch voller Vitalität und Tatendrang. In Zeiten des demografischen Wandels ist diese Zielgruppe mit ihrem Erfahrungswissen eine unschätzbare Ressource geworden, auf die Organisationen nicht mehr verzichten können. Um diese Mitarbeiter zu halten und ihr Erfahrungswissen zu nutzen, müssen Unternehmen auf ihre eventuell veränderten Bedürfnisse eingehen und ihnen Perspektiven bieten.

Hier kann der Impuls-Workshop ansetzen. So werden folgende Fragen gestellt: `Wie kann ich meinen letzten Berufsabschnitt aktiv gestalten?` `Stimmen meine Ziele noch?` `Welche Prioritäten habe ich jetzt?` `Welche Entwicklungswege möchte ich jetzt einschlagen?` `Wie kann ich mein Erfahrung ins Unternehmen einbringen?`

Die Teilnehmer bekommen die Möglichkeit, ihre Situation zu reflektieren und Veränderungen aktiv anzustoßen, gegebenenfalls auch mit neuen Rahmenbedingungen.

### 1. Tag

#### Standortbestimmung: Was war? Was ist? Was soll werden?

- Lebenssituation und Lebensgefühl der Generation 50+
- Unterschiede zu anderen Altersklassen
- Reflektion der eigenen Werte in den verschiedenen Lebensbereichen und Konsequenzen
- Resümee der Berufstätigkeit und Konsequenzen
- Stellenwert und Chancen für erfahrene Mitarbeiter in Organisationen
- Perspektiven entwickeln

### 2. Tag

#### Auf zu neuen Ufern

- Analyse der eigenen Stärken und Potenziale für den Beruf
- Perspektiven entwickeln und konkrete Ziele ableiten
- Ziele überprüfen
- Die persönliche Energiebilanz erstellen
- Den neuen Weg planen

**Zielgruppe:** Mitarbeiter und Führungskräfte

## Work-Life-Balance - Mehr Gelassenheit und Freude im Alltag

In diesem Impuls-Workshop geht es um die Frage, wie man durch eine ausgeglichene Work-Life-Balance mehr Gelassenheit und Freude im Alltag entwickeln kann. Dafür ist ein gutes Stressmanagement, sowie ein Bewusstsein über die eigenen Energieressourcen bzw. Energiefresser hilfreich. Prioritäten, Werte, Perspektiven und Ziele müssen bewusst sein, bzw. entwickelt werden. Um dann erfolgreich die Umsetzung zu realisieren, ist ein Plan sowie die Einschätzung der eigenen Stärken und Potenziale notwendig.

Die Teilnehmer erhalten in diesem Workshop die Möglichkeit, Ihre aktuelle Situation in den jeweiligen Bereichen zu analysieren, zu reflektieren und Veränderungen aktiv anzustoßen.

### 1. Tag

#### Ankommen und Kennenlernen

##### Informationsblock zu Stress

- o Stress in unserer heutigen Gesellschaft
- o Was ist Stress?
- o Physiologische Vorgänge bei Stress
- o Dauerstress und Auswirkung
- o Die Macht unserer Gedanken und Gewohnheiten

##### Eigenes Stressprofil erstellen

- o Typische Stresssituation im Arbeitsalltag
- o Gedanken/Emotionen/ individuelles Verhalten im Stress wahrnehmen und die Zusammenhänge verstehen
- o Die eigene Einstellung zu Stress reflektieren und optimieren
- o Eigene Antreiber und Blockaden erkennen

##### Stressprävention und -bewältigungsmöglichkeiten

- o Auswirkung von Entspannung
- o Möglichkeiten zur Stressbewältigung: instrumentale, mentale und regenerative Ebene
- o Durchführung einer Situationsanalyse
- o Eigene Stressbewältigung einschätzen und gegebenenfalls erweitern

## 2. Tag

### Werte, Ziele und Visionen

- Welche Werte habe ich?
- Wie werden die Werte gelebt?
- Welche Visionen, Ziele hatte und habe ich?
- Passung Werte / Ziele?

### Energiebilanz der verschiedenen Lebensbereiche

- o Das Energieressourcenmodell
- o Welches sind meine Energiespender?
- o Welches sind meine Energiefresser?
- o Erstellung der eigenen Energiebilanz
- o Wo ist Veränderungspotenzial/Handlungsbedarf?

### Mein Arbeitsplatz

- Was ist mir wichtig?
- Meine Stärken und Potentiale
- Konsequenzen und Perspektiven

### Auf zu neuen Ufern

- o Phasen des Veränderungsprozesses
- o Entscheidung treffen
- o Ziele formulieren
- o Zielcheck: Chancen und Risiken
- o Das Proviant - die Ressourcen
- o Die Reiseroute
- o Tipps zur erfolgreichen Umsetzung

**Zielgruppe:** Mitarbeiter und Führungskräfte



## **Gesunde Führung: Gesunde Führung, gesunde Mitarbeiter, gesunde Organisation**

Organisationen sind auf Grund von Globalisierung, veränderten Strukturen in der Arbeitswelt, demografischen Wandel und Fachkräftemangel - um nur einige Faktoren zu nennen - vor verschiedenen Herausforderungen gestellt. Um diesen adäquat begegnen zu können, brauchen sie eine gesunde und motivierte Mannschaft.

Hier kommt den Führungskräften eine Schlüsselposition zu: Studien zeigen eindeutige Zusammenhänge zwischen einer gesunden Führung, der Gesundheit der Beschäftigten und dem Unternehmenserfolg: gesunde und zufriedene Mitarbeiter identifizieren sich mehr mit ihrem Unternehmen und zeigen eine bessere Leistung. Aber was zeichnet eine gesunde und stressreduzierende Führung genau aus? In welchen Bereichen hat sie Einfluss auf das Stresslevel und somit auch auf die Gesundheit der Mitarbeiter?

Neben der Gestaltung von Rahmenbedingungen und Aufgaben spielen psychosoziale Aspekte eine zentrale Rolle. Diese Einflussfaktoren werden jedoch maßgeblich durch die innere Haltung der Führungskraft geprägt: zunächst sich selbst gegenüber, sowie auch als Haltung gegenüber den Mitarbeitern. Wenn die Führungskraft im Umgang mit ihrer eigenen Gesundheit ein gutes Vorbild ist, fällt es auch den Beschäftigten leichter, stressfreier zu agieren und eine gesunde Selbstfürsorge zu betreiben.

In dem hier angebotenen Seminar werden entsprechend beide Dimensionen in den Blick genommen: Die Gesundheit der Führungskraft und eine gesunde Führung ihrer Mitarbeiter. Es geht um die Frage: Wie kann ich mich und meine Mitarbeiter gesund führen, um somit zu einer gesunden Organisation beizutragen?

### **1. Tag: Stressmanagement und -prävention für die Führungskraft**

#### **Informationsblock zu Stress**

- o Stress in unserer heutigen Gesellschaft
- o Zusammenhang Führung und Gesundheit
- o Was ist Stress?
- o Physiologische Vorgänge bei Stress
- o Dauerstress und Auswirkung
- o Die Macht unserer Gedanken und Gewohnheiten

#### **Eigenes Stressprofil erstellen**

- o Typische Stresssituation (auch bezogen auf die Sandwichposition des Teamleiters) der Führungskraft
- o Gedanken/Emotionen/ individuelles Verhalten im Stress wahrnehmen und die Zusammenhänge verstehen
- o Die eigene Einstellung zu Stress reflektieren und optimieren
- o Führungsverhalten bei Stress

#### **Stressprävention und -bewältigungsmöglichkeiten**

- o Auswirkung von Entspannung
- o Möglichkeiten zur Stressbewältigung: instrumentale, mentale und regenerative Ebene
- o Eigene Stressbewältigung einschätzen und gegebenenfalls erweitern
- o Energieressourcenmanagement zur Stressprävention

## 2. Tag: Stressreduzierende Führung der Mitarbeiter

### Einflussbereiche auf den Stresslevel der Mitarbeiter

- o Faktoren stressfördernder und stressreduzierender Führung
- o Über- und Unterforderungskreislauf und Gegenmaßnahmen
- o Selbstreflektion: stressreduzierende gesunde Führung

### Belastungen erkennen und ansprechen

- o Belastungssignale beim Mitarbeiter
- o Veränderungen erkennen und ansprechen

### Psychosoziale Faktoren zur Stressreduktion der Mitarbeiter

- o Wertschätzung/Lob/Anerkennung
- o Interesse und Aufmerksamkeit
- o Sicherheit/Offenheit
- o Betriebsklima

Für den Alltag leicht integrierbare Bewegungs- und Entspannungsimpulse werden erläutert und ausprobiert.

**Zielgruppe:** Führungskräfte

# Seminarbeispiele eintägige Veranstaltungen

## Mehr Gelassenheit durch aktive Gestaltung des Arbeitsalltages

Dieser Impulsworkshop setzt sich mit der Frage auseinander, an welchen Stellschrauben die Mitarbeiter drehen können, um Ihren Berufsalltag aktiv und frustfrei zu gestalten. Dazu werden die Prozesse im Arbeitsalltag kritisch unter die Lupe genommen: Welche Energie- und Zeitfresser gibt es? Wie kann man damit umgehen? Wie werden Prioritäten optimal gesetzt? Wie können einzelne Tätigkeiten so verteilt werden, dass sie durch unsere biologische Leistungskurve unterstützt werden? Was kann wie verändert werden, damit der Arbeitsalltag gesund, effizient und gelassen gestaltet werden kann?

Auch unser Privatleben wirkt sich auf die Motivation und den Stresslevel im Arbeitsalltag aus. So ist die Identifikation und Adaption von Energiespendern und Reduktion von Energiefressern in unserem Leben ein wesentlicher Faktor, um wieder mehr Freude und Gelassenheit im beruflichen wie privaten Alltag zu erfahren. Mit Hilfe des `Energiressourcenmodells` lernen die Teilnehmer eine Methode der Standortbestimmung kennen, die eine Betrachtung und Analyse des Ist-Zustandes vereinfacht, Wechselwirkungen aufzeigt, sowie die Planung und die Umsetzung von Veränderungen erleichtert. Die Energiressourcenanalyse kann von den Teilnehmern zu jedem Zeitpunkt erneut durchgeführt werden.

Die Teilnehmer erhalten in diesem Workshop die Möglichkeit, Ihre aktuelle Situation in den jeweiligen Bereichen zu analysieren, zu reflektieren und Veränderungen aktiv anzustoßen.

### Gesunder Arbeitsalltag

- o Zeit- und Energiefallen im Berufsalltag identifizieren und meistern
- o Tätigkeitsanalyse und Prioritätensetzung
- o Tätigkeitsanalyse und der eigene Biorhythmus
- o Der optimale gesunde Ablauf eines Arbeitstages

### Energiebilanz der verschiedenen Lebensbereiche

- o Das Energiressourcenmodell
- o Welches sind meine Energiespender?
- o Welches sind meine Energiefresser?
- o Erstellung der eigenen Energiebilanz
- o Wo ist Veränderungspotenzial/Handlungsbedarf?

### Veränderungen angehen

- o Phasen des Veränderungsprozesses
- o Entscheidung treffen
- o Ziele formulieren
- o Zielcheck: Chancen und Risiken
- o Das Proviant - die Ressourcen
- o Die Reiseroute
- o Tipps zur erfolgreichen Umsetzung

Für den Alltag leicht integrierbare Bewegungs- und Entspannungsimpulse werden erläutert und ausprobiert.

**Zielgruppe:** Mitarbeiter und Führungskräfte

## Stress abbauen - Gelassenheit aufbauen

In dem eintägigen Impuls-Workshop erhalten die Teilnehmer Hintergrundinformationen zum Thema `Stress`. Dazu werden belastende Situationen im Arbeitsalltag identifiziert, das eigene Stressprofil erstellt und Maßnahmen zur Prävention und dem Umgang mit Stress und belastenden Situationen im Arbeitsalltag entwickelt.

### Informationsblock zu Stress

- o Stress in unserer heutigen Gesellschaft
- o Was ist Stress?
- o Physiologische Vorgänge bei Stress
- o Dauerstress und Auswirkung
- o Die Macht unserer Gedanken und Gewohnheiten
- o Eigene Antreiber und Blockaden erkennen

### Eigenes Stressprofil erstellen

- o Typische Stresssituation im Arbeitsalltag
- o Gedanken/Emotionen/ individuelles Verhalten im Stress wahrnehmen und die Zusammenhänge verstehen
- o Die eigene Einstellung zu Stress reflektieren und optimieren
- o Eigene Antreiber und Blockaden erkennen

### Stressprävention und -bewältigungsmöglichkeiten

- o Auswirkung von Entspannung
- o Möglichkeiten zur Stressbewältigung: instrumentale, mentale und regenerative Ebene
- o Eigene Stressbewältigung einschätzen und gegebenenfalls erweitern
- o Energieressourcenmanagement zur Stressprävention
- o Wege aus dem Stress

Für den Alltag leicht integrierbare Bewegungs- und Entspannungsimpulse werden erläutert und ausprobiert.

**Zielgruppe:** Mitarbeiter und Führungskräfte

# Seminarbeispiele halbtägige Veranstaltungen

## Aufbau der Workshopimpulsreihe `Gesundes Arbeiten`

Die halbtägigen Workshopimpulse zum Thema `Gesundes Arbeiten` sind eine Mischung aus Kurzvortrag und Workshop zum jeweiligen Thema. Durch eine Mischung von Einzelarbeit, Partnerarbeit und Plenumsdiskussion haben die Teilnehmer die Möglichkeit, Erfahrungen und Ideen miteinander auszutauschen. So geben und gewinnen Sie Inspirationen.

### Ablauf

1. Kennlernen
2. Informationseinheit
3. Workshop
4. Einleitung von Veränderung
5. Abschlussequenz

### Dauer

Je nach Workshop drei bis vier Stunden

### Zielgruppe

Mitarbeiter und Führungskräfte

**Die Workshops können einzeln oder als Reihe gebucht werden**

## Impulse: Stress verstehen

**Hier geht es um die Frage, wie Sie Stress begegnen und diesen reduzieren können.**

### Was erwartet Sie?

**Im Vortrag** erfahren Sie, wie sich Stress und Entspannung auf Ihren Körper und Ihr Leben auswirken und welche Möglichkeiten der Stressprävention und Stressbewältigung es gibt.

**Im Workshop** erstellen Sie Ihr Stressprofil und entwickeln für eine exemplarische Stresssituation Maßnahmen zur Prävention und Bewältigung. Für den Alltag leicht integrierbare Bewegungs- und Spannungsimpulse werden erläutert und ausprobiert.

## Impulse: Stress managen

Neben der Durchführung von praktischen Übungen, erhalten die Teilnehmer in diesem Modul Informationen und Tipps zum Umgang mit Stress auf der instrumentellen, mentalen und regenerativen Ebene.

- o Information zur Auswirkung von Entspannung
- o Möglichkeiten zur Stressbewältigung: instrumentale, mentale und regenerative Ebene
- o Durchführung einer Situationsanalyse
- o Eigene Stressbewältigung einschätzen und gegebenenfalls erweitern
- o Wege & Techniken der Entspannung

## Impulse zum mentalen Selbstmanagement

**In dieser Einheit geht es um die Frage, wie Sie hinderliche Denkmuster identifizieren und gegebenenfalls modifizieren können.**

### Was erwartet Sie?

Im Vortrag erfahren Sie, welche inneren Antreiber und Denkmuster es gibt und wie sie unser Denken, Fühlen und Handeln bestimmen können. Im Workshop identifizieren die Teilnehmer ihre inneren Antreiber und hinderlichen Denkmuster. Exemplarisch hinterfragen und modifizieren sie eines davon.



## Impulse für einen gesunden Arbeitstag - Zeitmanagement

Hier geht es um die Frage, wie Sie durch ein gutes Zeitmanagement Ihren Arbeitstag gesund und stressreduzierend gestalten können.

### Was erwartet Sie?

**Im Vortrag** erfahren Sie, durch welche Maßnahmen Sie Energie- und Zeitfresser im Arbeitsalltag reduzieren können.

**Im Workshop** analysieren Sie die Energiefresser in Ihrem Arbeitsalltag, nehmen eine Analyse Ihrer Tätigkeiten, Arbeitsprozesse, Prioritätensetzungen und Ihres Biorhythmus vor. Anschließend identifizieren Sie Gestaltungsspielräume für einen optimal gesunden Arbeitsalltag. Sie gehen der Frage nach, was Sie verändern möchten und auf welchem Wege Sie erste Veränderungen umsetzen können.

## Entspannungsimpulse: Entspannung und Genuss im Alltag

Hier geht es um die Frage, wie Sie entspannter und genussvoller durch den Alltag kommen.

### Was erwartet Sie?

**Im Vortrag** erfahren Sie, welche Faktoren zu einer gesunden Entspannungsbalance beitragen, wie sie zusammenwirken, sich auf unser Leben auswirken und wie man sie für sich nutzen kann.

**Im Workshop** betrachten Sie Ihren Alltag und identifizieren Ihre Entspannungs- und Genussgewohnheiten. Sie gehen der Frage nach, was Sie verändern möchten und auf welchem Wege Sie erste Veränderungen umsetzen können. Darüber hinaus werden für den Alltag leicht integrierbare Bewegungs- und Entspannungsimpulse erläutert und ausprobiert.

## Impulse zur Selbstmotivation im Berufsalltag

In dieser Einheit geht es um die Frage, wie Sie sich selbst motivieren können, um wieder mehr Freude am Arbeitsplatz zu erleben.

### Was erwartet Sie?

**Im Vortrag** erfahren Sie, wie sich unsere Aufmerksamkeit und die Art und Weise Dinge zu betrachten auf unser Wohlbefinden auswirkt und wie Sie sich selbst motivieren können, um wieder mehr Freude an Ihrer Arbeit haben.

**Im Workshop** werden die positiven Seiten der eigenen Tätigkeit, sowie die eigenen Stärken ins Bewusstsein geholt und gewürdigt. Sie gehen der Frage nach, was Sie verändern möchten und auf welchem Wege Sie erste Veränderungen umsetzen können.

## Energieimpulse: Energiekompetenz im Alltag

In diesem Impuls-Workshop geht es um die Frage, wie Sie Ihre Energieniveau steigern können, um vitaler und freudvoller durch den Alltag zu gehen.

### Was erwartet Sie?

**Im Vortrag** erfahren Sie, welche Faktoren zu einer gesunden Energiebalance beitragen, wie sie zusammenwirken, sich auf unser Leben auswirken und wie man sie für sich nutzen kann.

**Im Workshop** betrachten Sie Ihr Leben aus der Vogelperspektive, um ihre Energiespender und Energiefresser zu identifizieren: Wodurch gewinne ich Energie?, Wodurch verliere ich Energie?, Wo schlummern ungenutzte Energiequellen?, sind relevante Fragen, die in diesem Workshop gestellt werden. Mit Hilfe des `Energieressourcenmodells´ wird eine Standortanalyse erstellt, die zu jedem Zeitpunkt erneut durchgeführt werden kann. Anschließend gehen Sie der Frage nach, was Sie verändern möchten und auf welchem Wege Sie erste Veränderungen umsetzen können.

## Changeimpulse: Den Wandel einleiten

In diesem Modul werden Veränderungen, die in den vorherigen Modulen identifiziert wurden, eingeleitet, damit diese erfolgreich im Alltag umgesetzt werden können. Es werden die Phasen der Umsetzung von Veränderungen theoretisch erläutert. Anschließend treffen die Teilnehmer eine Entscheidung, welche Veränderung sie als erstes angehen möchten. Dazu formulieren sie dann ein Ziel, nehmen dieses genau `unter die Lupe´ und planen abschließend eine `Reiseroute´ zur Umsetzung. Inhalte:

- o Phasen des Veränderungsprozesses
- o Entscheidung treffen
- o Ziele formulieren
- o Zielcheck: Chancen und Risiken
- o Das Proviant - die Ressourcen
- o Die Reiseroute
- o Tipps zur erfolgreichen Umsetzung

## Mikroseminarreihe: `Lust statt Frust im Job´

Häufig ist es problematisch, wenn Mitarbeiter aufgrund von Fortbildungen für einen längeren Zeitraum an ihrem Arbeitsplatz fehlen. In der vorliegenden Mikroseminarreihe, die aus sieben kleineren Einheiten von jeweils 90 Minuten besteht, erhalten die Teilnehmer wertvolle Denkanstöße und Handlungsimpulse zu den jeweiligen Themen.

Veränderungen in der Arbeitswelt führen dazu, dass immer mehr Menschen chronisch gestresst sind und die Lust an ihrer Arbeit verlieren - unabhängig vom Ausbildungsgrad und von der Tätigkeit. Statt auf Veränderungen der Umstände zu warten, stellt sich die Frage, was jeder selbst tun kann, um den Arbeitsalltag wieder aktiv und attraktiv zu gestalten. Unser Umgang mit Stress und die Einstellung zu unserer Tätigkeit spielen dabei eine wichtige Rolle. Um wieder mehr Freude und Gelassenheit in den beruflichen Kontext zu bringen können wir diesen Einfluss nutzen.

In einer Mischung aus Kurzvortrag, Miniworkshop und Abschlussequenz erhalten die Teilnehmer in den jeweiligen Mikroeinheiten die Möglichkeit, ihre aktuelle Situation zu analysieren, zu reflektieren, Veränderungen aktiv anzustoßen und so mit einem konkreten Arbeitsergebnis nach Hause zu gehen.

**Diese Mikroseminarreihe ist auch für einen größeren Teilnehmerkreis geeignet.**

Der Hintergrund	
<b>Stress: Killer oder Lebensretter?</b>	In dieser Mikroeinheit geht es um die Frage, was Stress überhaupt ist und wie sich dieser auf unseren Körper und unsere Psyche auswirkt. Darüber hinaus werden Sie dazu angeregt, Ihr eigenes Stressprofil zu ermitteln und zu hinterfragen.
Das Ziel	
<b>Stress lass nach: Belastungen reduzieren, Gelassenheit entwickeln</b>	Hier erfahren Sie, welche Möglichkeiten der Stressprävention und -bewältigung es gibt und wie sich Entspannung grundsätzlich auf den Körper und die Psyche auswirkt. Außerdem werden für den Alltag leicht integrierbare Entspannungsimpulse vorgestellt.
Die Schritte	
<b>Gedankenfallen</b>	Tief verankerte Denk- und Überzeugungsmuster bestimmen als `Antreiber´ Wahrnehmung, Denken, Stresserleben und Handeln, also fast alle Bereiche unseres Lebens. Leider nicht immer zu unserem Vorteil.  Sind wir deswegen Opfer? Nein, wir können hinderliche Überzeugungen verändern. Sie erfahren, welche Stressverstärker es gibt, wie sie sich im Leben auswirken und wie man sie vermeiden kann.

<p><b>Mit Schwung durch den Arbeitsalltag</b></p>	<p>Arbeit ist ein zentraler Bereich in unserem Leben und beeinflusst maßgeblich unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. In dieser Mikroeinheit geht es um die Frage: Wie kann ich meinen Arbeitsalltag so gestalten, dass ich gesund, gelassen und motiviert meinen Beruf ausführen und entspannt auch den Feierabend genießen kann?</p>
<p><b>Perspektivwechsel: die Kunst der Selbstmotivation</b></p>	<p>Es gibt immer wieder Phasen im Leben, in denen man sich deprimiert und ausgelaugt fühlt - so auch im Arbeitsleben. Häufig tendieren wir dazu, uns ausschließlich auf die negativen Dinge zu konzentrieren und die positive Seite der `Medaille` zu vernachlässigen oder für selbstverständlich zu halten. Dabei verzichten wir auf die wertvolle Ressource der `positiven Emotionen`.</p> <p>Im Rahmen dieser Einheit holen Sie die `Schätze` Ihres Arbeitsplatzes in Ihr Bewusstsein, um sich auch in schwierigen Zeiten motivieren zu können.</p>
<p><b>Meine Energiebilanz auf dem Prüfstand</b></p>	<p>Thema dieses Mikroseminars ist `Die Optimierung Ihrer persönlichen Energiebilanz`. Mit Hilfe eines speziellen Modells nehmen Sie eine Standortanalyse vor und erfahren, welches derzeit Ihre Energiefresser und Ihre Energiespender sind.</p> <p>Diese Maßnahme ist eine Grundlage zur Stressbewältigung und Stressprävention, also auch zur Gesunderhaltung und Lebensfreude.</p>
<p><b>Die Zukunft</b></p>	
<p><b>Veränderungen erfolgreich umsetzen</b></p>	<p>In dieser abschließenden Mikroeinheit erfahren Sie, wie Sie Veränderungen erfolgreich anstoßen und umsetzen können.</p> <p>Aus den vorherigen Einheiten werden Veränderungspotenziale abgeleitet, erste Ziele definiert und ein konkreter Plan zur Umsetzung entwickelt.</p>

## Dauer

7 Termine, je Mikroeinheit ca. 90 Minuten

## Zielgruppe

Mitarbeiter und Führungskräfte

## Eingesetzte Methoden in allen Seminaren

Durch eine Mischung von Einzel- und Partnerarbeit sowie Plenumsdiskussion haben die Teilnehmer die Möglichkeit, Erfahrungen und Ideen miteinander auszutauschen. So geben und gewinnen sie Denkanstöße und Handlungsimpulse.

Zwischendurch werden für den Alltag leicht integrierbare Bewegungs- und Entspannungsimpulse erläutert und ausprobiert.