

SEMINARE WORKSHOPS TRAININGS

INHOUSE



Gender Mainstreaming, Gleichstellung und Lesbarkeit

Wir versuchen weitestgehend geschlechtsneutrale Formulierungen zu verwenden. Wenn zur besseren Lesbarkeit des Textes Formulierungen in männlicher Form verwendet werden, sind mit diesen stets sowohl männliche als auch weibliche Personen gemeint. Wir danken Ihnen für Ihr Verständnis.



fitmedi[®] Institut

Deutsches Institut für Gesundheits- &
Kompetenzentwicklung



Willkommen!

Willkommen bei fitmedi - Ihrem Experten für Gesundheits- & Stressmanagement, Burnout Prävention und Kompetenzentwicklung!

STRESSMANAGEMENT IST UNSER USP - unsere Kernkompetenz

Resilienztraining, das Entwickeln von Widerstandsfähigkeit und Flexibilität, Kommunikationstraining und auch Selbst- & Zeitmanagement gehören zur Entwicklung von Stresskompetenz und sind daher wichtige Bestandteile von Seminaren und Trainings rund um das Thema Stress und Burnout Prävention.

SEMINARE | TRAININGS

Wir kommen zu Ihnen ins Unternehmen und unterstützen Sie bei der Personalentwicklung. Die Entwicklung der zuvor genannten Kompetenzen und die Stärkung der Mitarbeiter und Führungskräfte in ihrer Selbstwirksamkeit ist so wichtig wie nie zuvor. Lebenslanges Lernen wird immer wichtiger, da das Fachwissen viel schneller veraltet als es früher der Fall war. Daher müssen die Angestellten flexibler werden, um sich neues Fachwissen anzueignen, auf neue Arbeitsplätze zu wechseln und hierbei gute Leistungen zu erbringen. Die Grundlage hierfür sind vielseitige Kompetenzen, wie z. B. auch Stresskompetenz.

WIR BILDEN TRAINER AUS

In unserer fitmedi Akademie bilden wir wöchentlich Trainer aus, die aus Unternehmen, Kliniken, Praxen etc. zu uns kommen, um zu lernen wie man Kurse in Stressmanagement, Entspannung und Mentaltraining anleitet. Wir zeichnen uns durch Kompetenz und Professionalität aus.

Wenn Sie Interesse daran haben Ihre Mitarbeiter in diesem Bereich weiterzubilden, dann schauen Sie bei der fitmedi Akademie www.fitmedi-akademie.de vorbei.

SELBSTREFLEXION

Das Beste ist gerade gut genug für Sie? Stimmt das? Oder eher nicht? Wenn nicht starten Sie gleich mit einer ersten Übung für Ihre Stressbewältigung:

- Warum gönnen Sie sich so selten etwas?
- Weshalb gehen die Mitmenschen vor?
- Sind diese mehr Wert als Sie selbst?

Reflektieren Sie einmal in Ruhe, wann Sie das letzte Mal etwas Tolles für sich selbst organisiert oder sich etwas Angenehmes gegönnt haben.

Und nun machen Sie sich einen Plan, wann Sie in der kommenden Woche etwas für sich selbst tun. Notieren Sie wann Sie „etwas Kleines“ machen (Zeitaufwand 5 Minuten), „etwas Größeres“, z. B. Baden mit Schaum, im Wald spazieren gehen, eine Tasse Tee genießen oder einfach nur entspannt im Sessel sitzen o.ä. (Zeitaufwand 20-30 Minuten). Und planen Sie auch etwas, das ca. zwei Stunden in Anspruch nimmt, etwas Schönes!

Das Stressmanagement ist nicht „Auslöscher“ aller Stressoren und das ist auch nicht gewollt, denn Stress ist für uns Menschen überlebensnotwendig. Ein Seminar hat den Hintergrund Ihnen verschiedene Methoden und Techniken zu vermitteln, die es Ihnen in Zukunft leichter machen, selbstständig und selbstkompetent mit Stress im Alltag und Berufsleben besser klar zu kommen. Die Herausforderungen so zu bewältigen, dass es kein überwindbares Problem darstellt, sondern ein lösbares Unterfangen.

Wir freuen uns darauf Sie bei uns begrüßen zu dürfen oder zu Ihnen zu kommen,
Ihre fitmedi Leiterin

Nikolina Salvaggio

Inhouse Seminare, Workshops und Trainings



Betriebliches
Gesundheitsmanagement

Seite 5



S1 Stressreduktion für Teams
& Abteilungen

Seite 6



S2 Stressmanagement für
Führungskräfte & Manager

Seite 7



S3 Stressbewältigung für
Mitarbeiter

Seite 8



S4 Stressabbau und Burnout
Prävention

Seite 9



S5 Selbst- & Zeitmanagement

Seite 10



W1 Work Life Balance

Seite 11



W2 Achtsamkeitstraining

Seite 12



W3 Kommunikationstraining

Seite 13



W4 Resilienztraining

Seite 14



W5 Konfliktmanagement

Seite 15



K1 Führungskräfte-
entwicklung

Seite 16



K2 Teamcoaching

Seite 17



K3 Gesunde Führung

Seite 18

**KOMPETENZ
PERSONAL
ENTWICKELN**

Betriebliche Gesundheitsförderung

Prozessbegleitung, Projekte, Trainings, Seminare sowie Beratung werden unternehmensspezifisch und nach den Bedürfnissen aller Akteure konzipiert



Betriebliches Gesundheitsmanagement

Wir unterstützen Sie gerne beim Aufbau der Betrieblichen Gesundheitsförderung bzw. dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement. Sie können Einzelseminare Inhouse zu verschiedenen Themenbereichen bei uns buchen oder wir konzipieren für Sie ein längerfristiges Projekt als „Betrieblichen Gesundheitsförderungsprozess“, führen es gemeinsam ein und begleiten Sie bei der Umsetzung.

Im Betrieblichen Gesundheitsmanagement werden Arbeits- und Gesundheitsschutz, Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) und Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) miteinander verknüpft. Außerdem wird Gesundheit als betriebliches Ziel definiert und deren Verankerung zur Querschnittsaufgabe aller Leitungsfunktionen, z.B. durch Managementstrategien gefördert. Bei der Einführung eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements und der Betrieblichen Gesundheitsförderung können wir Beratung, Seminare und Trainings sowie Fortbildungen Ihres Beauftragten für das BGM miteinander kombinieren.

Aus- & Fortbildungen im Bereich Betriebliche Gesundheitsförderung und Betriebliches Gesundheitsmanagement bieten wir in unserer Ausbildungsakademie. Dadurch ist es uns möglich Ihre Mitarbeiter zu trainieren und bei Bedarf auch die für das Gesundheitsmanagement zuständigen Personen zu qualifizieren.

Die Gesundheitsförderung ist nach der Ottawa-Charta der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ein Programm gezielter sozialer Weiterentwicklung von Gesellschaften und Organisationen. Hierbei wird die Gesundheitsförderung als Prozess beschrieben, der allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit ermöglichen soll und damit auch zur Stärkung ihrer Gesundheit beiträgt.

Als wichtigster Baustein des Betrieblichen Gesundheitsmanagements geht die Betriebliche Gesundheitsförderung über gesundheitsfördernde Einzelmaßnahmen, wie bspw. gesunde Ernährung am Arbeitsplatz, Rückentraining, Stressbewältigungskurse, Führungskräftebildungen und andere Trainings hinaus. Nach dem Handlungsleitfaden, gem. § 20a SGB V, können Einzelmaßnahmen dann Unterstützung erfahren, wenn sich die im Unternehmen Verantwortlichen grundsätzlich zu einem betrieblichen Gesundheitsförderungsprozess verpflichtet haben.

Hierbei sind unmittelbare Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung im einzelnen Betrieb denkbar und die mittelbaren Möglichkeiten wie z.B. durch Beratung und

Qualifizierung von Multiplikatoren im Unternehmen sowie der Betriebsverantwortlichen.

Inhalte und Ziele

Einführung Betriebliches Gesundheitsmanagement

- Grundlagen Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) und Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)
- Definition und Abgrenzung Betriebliches Gesundheitsmanagement und Gesundheitsförderung
- Kosten und Nutzen für BGM und BGF
- Krankenstand, Fehlzeiten - Wie gesund oder krank ist das Unternehmen?
- Was zeichnet „Gesunde Arbeitsbedingungen“ aus?
- Good-Practice-Beispiele für BGF und BGM
- Analyse der Arbeitsplatzsituation
- Interne Kommunikation zu Gesundheit und Gesundheitsförderung

Ressourcen und Akteure

- BGM-Ressourcen im Unternehmen
- Die Akteure im BGM
- Die Führungskraft und ihre Rolle im BGM
- Wie können Mitarbeiter im Unternehmen an der Betrieblichen Gesundheitsförderung und dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement beteiligt werden?
- Externe Dienstleister, Kooperationspartner und Netzwerke für Ihr BGM

Erfolgreiche Umsetzung

- Erfolgsfaktoren / Chancen für das BGM
- Relevante Daten erfassen
- Rechtliche Rahmenbedingungen & Grundlagen
- Möglichkeiten von Controlling und Evaluation im BGM
- Wie kann der Kick-Off eines BGM aussehen?
- Welche Steuerungselemente sind denkbar?

S1: Stressreduktion für Teams & Abteilungen

Zielgruppe: Teams, Abteilungen und kleine Unternehmen & Betriebe

INhouse Seminar



Produktivität und Kreativität im Team steigern

Während positiver Stress - der so genannte Eustress - uns Menschen zu Höchstleistungen anspornen kann, wirkt sich Distress sehr negativ auf unsere Leistungen aus. Noch bevor Stress sich körperlich zeigt, nimmt die Kreativität ab. Dieser Prozess setzt sogar sehr früh ein. So kommt es auch zur Verringerung von Konzentration und Aufmerksamkeit. Die Beobachtungsfähigkeit wird herabgesetzt und gegenwärtige Situationen sowie zukünftige Folgen können nicht adäquat eingeschätzt werden.

Andauernde Stresshormone können unter anderem zu den folgenden Stresssymptomen bei Ihren Angestellten führen: Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, depressive Verstimmungen, Ängste und Aggressivität, Nervosität und Schlafstörungen, Skepsis an der eigenen Leistungsfähigkeit sowie verlorene Lebensfreude. Wie sich dies auf die Arbeitsleistung auswirkt, können Sie sich sicherlich vorstellen. In Gruppen sind wir häufig Zwängen unterworfen, die bei uns zu Stressreaktionen führen können.

Teams, Abteilungen oder kleine Unternehmen sind solche Gruppen, denen wir angehören. Das Erkennen der Stressoren und unsere bisherige Reaktion darauf, ermöglicht es uns, zukünftig den Herausforderungen im Berufsalltag mit einer neuen Einstellung zu begegnen. Das Miteinander wird konstruktiver gestaltet und führt zwangsläufig zu einem besseren Arbeitsklima sowie gesteigerter Produktivität und Kreativität.

Inhalte und Ziele

Stress und seine Auswirkungen auf Produktivität & Kreativität

Die Stressoren - Erfahren Sie, was Sie stresst

- Sie reflektieren, was Ihnen Energie raubt und Ihr Gehirn und Denkvermögen blockiert

Die Stressreaktion - Antwort auf allen Ebenen

Unsere persönlichen Stressverstärker

- Hausgemachter Stress und wie wir ihm begegnen
- Erfahren Sie, wie Sie vom Opfer zum Akteur werden und den Berufsalltag stressfreier gestalten

Mentales Stressmanagement

- Entwicklung von förderlichen Einstellungen und Bewertungen im Team

Dies erhöht Ihre geistige Power, verbessert Konzentration sowie Merkfähigkeit und führt zu leichterem und erfolgreicherem Lösen von Problemen.

Regeneratives Stressmanagement:

Verschiedene Entspannungstechniken, wie z. B.:

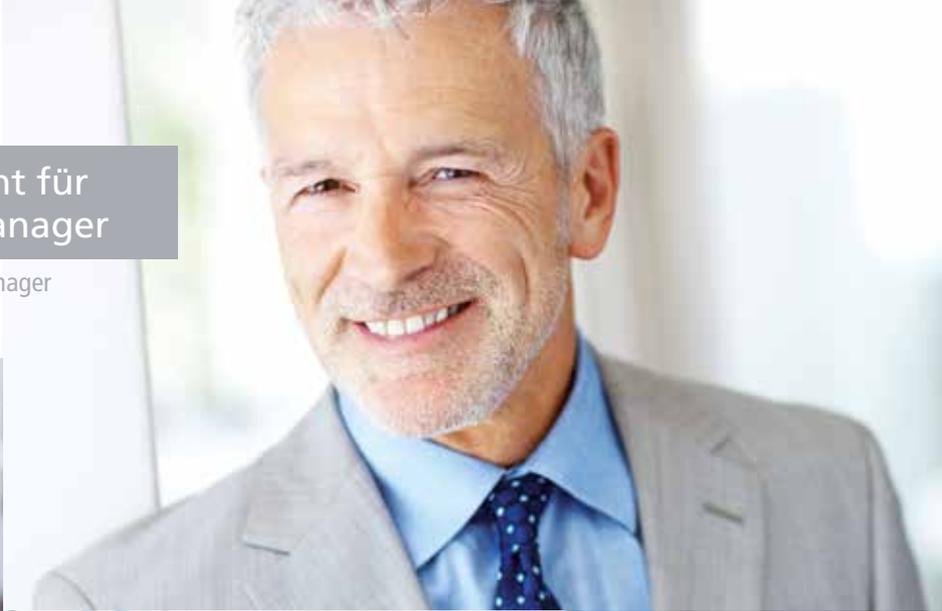
- Richtig atmen
- Meditieren in 3 Minuten
- Progressive Muskelentspannung

*„Suche nicht nach Fehlern,
suche nach Lösungen.“*

Henry Ford

S2: Stressmanagement für Führungskräfte & Manager

Zielgruppe: Führungskräfte und Manager



Stresskompetenz entwickeln und überzeugend führen

Steigende Anforderungen an Führungskräfte und der von ihnen wahrgenommene Erfolgs-, Verantwortungs-, Zeit- und Konkurrenzdruck führen dazu, dass Stress bei ihnen immer häufiger in Erscheinung tritt.

Die Fähigkeit mit Stress umzugehen oder Belastungen, durch eine Veränderung der stresserzeugenden Denkweise im Vorfeld zu vermeiden, ermöglicht Ihren Führungskräften auch in schwierigen Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren und somit handlungs- und entscheidungsfähig zu bleiben.

Hierdurch kann eine Souveränität und Gelassenheit gewonnen werden und die Voraussetzung für ein mitarbeiterorientiertes Führungsverhalten schaffen. Je stärker ein Manager selbst unter Druck steht, desto weniger ist er in der Lage, Druck von oben abzupuffern, diesen zu filtern und in einer angemessenen Art und Weise Mitarbeiter zu führen. Wer die Mechanismen der Stressentstehung, -verarbeitung und -vermeidung versteht, ist besser in der Lage Stresssymptome bei den Beschäftigten zu erkennen und dadurch rechtzeitig und adäquat zu intervenieren.

Führungskräfte sind Vorbilder und dies nicht nur in Bezug auf die allgemeine Arbeitseinstellung. Ihre Fähigkeit mit Belastungen umzugehen, ihr persönliches Verhalten beim Lösen von Problemen, die Kooperationsbereitschaft und ihr Kommunikationsverhalten überträgt sich, sowohl bewusst als auch unbewusst, auf die Umgebung und somit auf die Mitarbeiter.

Werte, Überzeugungen und Verhaltensweisen von Mitarbeitern können nicht wie Maschinen gesteuert werden. Sie müssen vorgelebt werden.

Inhalte und Ziele

Stress - Was ist das?

- Eustress & Distress
- Die Auswirkungen auf Körper & Geist
- Die Stressverstärker & Antreiber
- Wie Sie Ihre persönlichen Stressverstärker entschärfen

Das mentale Stressmanagement zielt darauf ab, eine Veränderung bei stresserzeugenden bzw. stressverschärfenden persönlichen Motiven, Einstellungen und Bewertungen zu erreichen. Sich die bisherigen Ansichten bewusst machen, kritisch reflektieren und dann in stressvermindernde, förderliche Einstellungen transformieren.

- Das Annehmen der Realität - So einfach und doch so schwer
- Selbstwirksamkeit - Die Überzeugung von der eigenen Kompetenz
- Beziehungen als Stresspuffer - Soziale Netze pflegen

Selbstbehauptung - Die eigenen Interessen angemessen vertreten

- Selbstmanagement - Sich selbst führen
- Flexibilität als Ziel - Den eigenen Weg finden

Regeneratives Stressmanagement: Auf Anspannung sollte auch immer Entspannung folgen

- Unterschiedliche Entspannungsübungen zur täglichen Stressbewältigung sowie zur mentalen Leistungssteigerung

Erleben Sie die positiven Veränderungen, die durch die Übungen bewirkt werden.



S3: Stressbewältigung für Mitarbeiter

INhouse Seminar

Zielgruppe: Mitarbeiter
in allen beruflichen
Positionen



Stresskompetente Mitarbeiter machen Unmögliches möglich

Motivation & Loyalität

Die psychische Gesundheit Ihrer Mitarbeiter birgt ein enormes Potenzial. Wenn Sie dieses richtig ausschöpfen, können Sie eine nachhaltige Unternehmenswertsteigerung erreichen.

Der demographische Wandel wird nicht erst im Jahre 2050 seine Wirkung entfalten. Schon heute gilt es, auch im Hinblick auf den steigenden Altenquotienten, gute und qualifizierte Mitarbeiter an das eigene Unternehmen zu binden.

So sagte schon Henry Ford: „Selbst wenn mir meine Produktionsanlagen und alle meine Gebäude verloren gehen, so bin ich doch zusammen mit meinen Mitarbeitern jederzeit in der Lage, mein Unternehmen wieder aufzubauen.“

Können Sie das auch von sich behaupten? Insbesondere in der wachsenden Dienstleistungsgesellschaft sind Unternehmen von ihren kompetenten und qualifizierten Angestellten abhängig. Wer dies rechtzeitig erkennt und seine Mitarbeiter respektiert und fördert, kann zuversichtlich in die Zukunft schauen.

Mitarbeiter, die erkennen, wer, was oder warum in ihnen Stress ausgelöst wird, lernen anders damit umzugehen. Sie lassen sich nicht mehr so schnell unter unnötigen Druck setzen und können dadurch auch in turbulenten Zeiten ihre Aufgaben mit großem Engagement und der notwendigen Sorgfalt ausführen. Ihnen unterlaufen viel seltener Fehler, als es bei den gestressten Kollegen der Fall ist.

Sie machen Unmögliches möglich, da sie in ihrem Arbeitsumfeld gerne neue Herausforderungen annehmen, anstatt sich auf mögliche Belastungen zu konzentrieren.

Inhalte und Ziele

- Stress und seine Auswirkungen
- Wie wir uns selbst unter Stress setzen
- Stress als Resultat persönlicher Bewertungen

Stressverschärfende Denkmuster

- Die fünf Stressverstärker und was dahinter steckt
- Check der persönlichen, individuellen Verstärker
 - Erkennen Sie, was Sie stresst, was Sie bremst und was Ihnen Zeit raubt
- Perfektionistische Kontrollambitionen / Arbeitssucht
 - Arbeitsflucht
- Enttäuschter Idealismus

Gemeinsames Erarbeiten von Lösungsmöglichkeiten und einer persönlichen Ausgleichsstrategie für Ihre persönliche Balance zwischen Arbeit und Freizeit.

- Zielgerichtete Maßnahmen zum Abbau von Stress
- Selbstorganisation und Zeitmanagement

Regeneratives Stressmanagement: Sie erlernen aktive und passive Entspannungstechniken.

„Die Fähigkeit eines Chefs erkennt man an seiner Fähigkeit, die Fähigkeiten seiner Mitarbeiter zu erkennen.“

Robert Lembke

S4: Stressabbau und Burnout Prävention

Zielgruppe: Seminar wird zielgruppenaffin konzipiert



Burnout Prävention, Stressabbau & Stressmanagement

Burnout und Stress sind Begriffe, die immer häufiger im Zusammenhang mit dem Beruf genannt werden. Das bisschen Stress sollte man doch in den Griff bekommen und Burnout ist doch nur was für „Weicheier“, denken viele - ohne jedoch zu wissen, was genau dahinter steckt. Viele Berufstätige zeigen schon erste Symptome, würden diese jedoch nicht dem Stress zuschreiben oder sich selbst als Burnout gefährdet einstufen. Ein Burnout jedoch kann jeden treffen und insbesondere Personen, die sich selten Auszeiten gönnen, da sie diese als unnötig einstufen.

Chronische Magenbeschwerden, Kopf- & Nackenschmerzen sowie Rückenbeschwerden können erste Anzeichen von ständiger Anspannung und Dauerstress sein. Zunächst einmal ist es wichtig sich mit dem eigenen Stress aktiv auseinander zu setzen. Dadurch erhalten Sie wichtige Informationen, die helfen geeignete Maßnahmen zu finden, um dem individuellen Stress ein Ende zu bereiten.

In diesem Seminar bekommt Burnout ein Gesicht. Das Gefährliche an Burnout ist, dass es sich schleichend entwickelt und Betroffene erst nach sehr langer Zeit an den Punkt gelangen, an dem nichts mehr geht. Der Akku ist leer und es fehlt an Lebenskraft. Auch wenn der Wille zu arbeiten noch da ist, so können Körper und Geist keine Leistung mehr erbringen.

Inhalte und Ziele

Was steckt hinter dem Begriff Burnout?

- Modewort oder ernst zu nehmende Krankheit?
- Burnout - Eine Folge von Stress und anderen Einflüssen

Was genau ist Stress?

- Das Polaritätenpaar: Eustress & Distress
- Die Auswirkungen von Stress auf Körper, Geist und Verstand

Wie funktioniert Stressbewältigung?

- Analyse der bisherigen Stressbewältigung
- Die Stressbelastungen reduzieren & Ausgleichsstrategien entwickeln

Die Stressoren

- Ursachenforschung nach Stressauslösern
- Erfahren Sie, was bei Ihnen den größten Stress auslöst
- Entwickeln Sie neue Strategien

Die Stressverstärker

- Check und Analyse der persönlichen, individuellen Verstärker
- Erkennen Sie, was Sie stresst, was Sie bremst und was Ihnen Zeit raubt
- Wie Sie eine stressentschärfende Einstellung entwickeln können

Stresskompetenz stärken und Stress langfristig bewältigen.

Vorstellung und gemeinsames Üben von kurz- & langfristigen Techniken für den aktiven Stressabbau

- Kurzfristige Entspannungsmethoden für Büro und Alltag
- Entspannungstechniken mit Langzeitwirkung, wie z. B. Progressive Muskelentspannung



S5: Selbst- & Zeitmanagement

Zielgruppe: Seminar wird zielgruppenaffin konzipiert

Inhouse Seminar

Mehr Zeit für das Wesentliche

Wer möchte nicht Zeit sparen, um effizienter arbeiten zu können? Der Tag hat einfach zu wenig Stunden. Zeitdruck wird bei den Stressmanagement Seminaren als Hauptfaktor für Stress genannt. Daher bieten wir als Zusatzseminar das Selbst- & Zeitmanagement an.

Zeitsouveränität bedeutet die begrenzte Zeit für das zu nutzen, was wirklich wichtig ist und um nötige Freiräume zu schaffen, beispielsweise für Regeneration (siehe Stressmanagement).

Zunächst ist es erforderlich Zeitfresser zu erkennen, um sie beseitigen zu können und dadurch die eigene Zeit besser zu planen. Durch effizientes Selbst- & Zeitmanagement kann ein möglichst optimaler Einsatz von Zeit und Energie erreicht werden. Es geht darum, die zur Verfügung stehende Zeit effektiver zu nutzen, um sich den wesentlichen Aufgaben widmen zu können und nicht etwa darum, den Terminkalender noch voller zu packen.

In diesem Seminar werden unterschiedliche Methoden des Zeit- & Selbstmanagements aufgezeigt und Tipps zur Bewältigung des Arbeitsalltags gegeben.

Inhalte und Ziele

Was genau ist Zeit?

- Definition Zeit

Zeitverluste und Störungen

- Zeitdiebe & Zeitverschwendung erkennen
- Zeitfresser aufdecken
- Zeit besser planen
- Störungen beseitigen

„Die Zeit verweilt lange genug für diejenigen, der sie nutzen will.“

Leonardo da Vinci



Ist-Analyse und Zukunftsvision Selbstmanagement und Zielsetzung

- Prioritäten setzen
- Die Bedeutung der Zielsetzung
- Unterscheidung von wichtigen und dringenden Dingen
- „Was wirklich zählt!“
- Entscheidungen treffen
- Ballast abwerfen

Klassische Methoden des Zeitmanagements

- Das Eisenhower Prinzip
- Parkinson Gesetz
- Pareto-Prinzip
- ABC Analyse
- Alpen Methode

Organisationsprinzipien zur Tagesgestaltung

- Zeit realistisch planen
- Zeit für Störungen freihalten
- Persönliche Leistungskurve beachten

W1: Work Life Balance

Zielgruppe: Seminar wird zielgruppenaffin konzipiert



Optimale Lebensbalance

Ein Seminar-Workshop für persönliche Ausgeglichenheit, Harmonie und Zufriedenheit. Erfahren Sie zuerst was Stress auf der körperlichen und mentalen Ebene auslöst. Mit dem entsprechenden Verständnis können Sie Ihre ganz persönlichen Strategien für eine gesunde Mischung aus Arbeit und Erholung entwickeln. Nur Ihre ganz persönliche Strategie kann Sie zu einer optimalen Balance führen.

Sie erfahren mit welchen Methoden, Techniken und Ansatzpunkten eine erfolgreiche Stressbewältigung möglich ist. Mit diesem Wissen können Sie dann Ihren persönlichen „Methodenkoffer“ zusammen stellen und in Ihrem täglichen Leben einsetzen.

Inhalte und Ziele

Was ist Stress | Was macht Stress mit mir?

- Die Auswirkungen von Stress auf Körper, Geist und Verstand
- Check und Analyse der persönlichen, individuellen Stressverstärker und Antreiber
- Erkennen Sie, was Sie stresst, was Sie bremst und was Ihnen Zeit raubt
- Erfahren Sie, was bei Ihnen den größten Stress auslöst und entwickeln Sie neue Strategien
- Wie Sie eine stressentschärfende Einstellung entwickeln können

Work-Life-Balance | Was steckt hinter diesem Begriff?

- Work-Life-Balance versus optimale Lebensbalance?
- Was bedeutet Lebensbalance?
- Die Life-Balance-Waage
- Stressbewältigung und Life-Balance Techniken
- Individuelle Veränderungsstrategien für mehr Gelassenheit auch in heiklen Situationen
- Erfahren Sie mehr über Ihre privaten und beruflichen Lebensvisionen
- Erkennen Sie Ihre Prioritäten und fangen Sie an danach zu leben
- Nutzen Sie Ihre individuelle Leistungskurve im Beruf und planen Sie den Arbeitsablauf entsprechend

Übungen zur Entspannung & Konzentration

Ergänzt wird der Workshop mit gemeinsamen Übungen:

- verschiedene Atemübungen
- Entspannungsreisen
- Einfache Meditation
- Imagination & Visualisierung

Bei diesem Workshop-Seminar stehen die praktischen Übungen und Entspannungstechniken im Vordergrund. Der gemeinsame Austausch in Plenumsgesprächen sowie das Entwickeln Ihrer persönlichen Strategie sind ebenso wichtige Bestandteile.

„Strebe nach Ruhe, aber durch das Gleichgewicht, nicht durch den Stillstand deiner Tätigkeit.“

Friedrich Schiller

W2: Achtsamkeitstraining

Zielgruppe: Seminar wird zielgruppenaffin konzipiert



Achtsamkeitstraining zur Stressbewältigung

Erhöhte Achtsamkeit und bewusste Wahrnehmung

Wir sind häufig, von dem was um uns herum passiert, abgelenkt und nehmen nicht daran teil. Auch bemerken wir dabei nicht, dass wir nur reagieren und nicht mehr agieren.

Wir erleben uns nicht mehr bewusst, nehmen unseren Körper kaum noch wahr und fühlen uns im Hamsterrad gefangen, ohne einen Weg zu erkennen, um auszusteigen. Das Gedankenkarussell bestimmt unser Denken ohne, dass wir bewusst wahrnehmen was wir denken und welche Gedanken den größten Teil unserer Denkprozesse bestimmen. Jedoch im Leben sind es die kleinen Dinge, die es lebenswert und sinnhaft machen - und wir haben verlernt sie wahrzunehmen.

Nehmen wir uns und unsere Sinne wieder bewusst wahr, können wir auch wieder genießen und die Wunder der Natur wahrnehmen. Wir erlangen die Fähigkeit, uns im Trubel der allgemeinen Betriebsamkeit Inseln zu schaffen, die für einen Ausgleich von Anspannung und Entspannung wichtig sind. Diese sogenannten Inseln sind für die Regeneration von großer Bedeutung.

Warum, verdeutlicht die folgende kurze Geschichte:

„Ein Waldarbeiter ist mit dem Sägen von Bäumen beschäftigt und sägt und sägt. Ein Spaziergänger kommt vorbei und sieht dem Arbeiter beim Sägen zu und fragt sich, warum dieser sich so abmüht. Dann spricht er ihn an und sagt: „Guten Tag, Sie müssen mal ihre Säge schärfen, die ist ja ganz stumpf.“ Da entgegnet ihm der Waldarbeiter: „Schärfen, pah. Dafür habe ich keine Zeit, ich muss doch sägen.“

Inhalte und Ziele

Stress und seine Auswirkungen

- Stressreaktion - Antwort auf allen Ebenen
- Die Stressoren - Erfahren Sie, was Sie stresst

Unsere persönlichen Antreiber

- Hausgemachter Stress und wie wir ihm begegnen
- Warum es so wichtig ist sich auf Lösungen und nicht auf Probleme zu konzentrieren.

Erfahren Sie was Achtsamkeit ausmacht und wie Sie in Ihrem Alltag achtsamer werden. Lernen Sie verschiedene Möglichkeiten, um das Gedankenkarussell für gewisse Momente anzuhalten.

Übungen für mehr Achtsamkeit im Alltag und für Momente der Ruhe:

- Atemübungen
- Meditation: Gedanken beobachten, Gedanken ziehen lassen
- Imaginations- & Visualisierungsübungen
- Gedankenreisen

In Gruppen- sowie Einzelarbeiten können bestimmte Themenbereiche verdeutlicht werden und ermöglichen ein individuelles Wahrnehmen und Reflektieren der Teilnehmer.



W3: Kommunikationstraining

Zielgruppe: Seminar wird zielgruppenaffin konzipiert



Achtsame Kommunikation - Kommunikationstraining

Alltäglich und selbstverständlich gehört Kommunikation zu unserem Leben und üblicherweise machen wir uns auch keine Gedanken über die Art und Weise. Meistens ist es auch nicht notwendig darüber nachzudenken und die eigene Kommunikation zu hinterfragen. Dennoch kommt es in bestimmten Situationen zu Missverständnissen und wir fragen uns, was schief gelaufen ist.

In einem Kommunikationstraining können Sie einen Einblick in vielseitige Möglichkeiten der Kommunikation erhalten. Bekannt ist der Satz von Paul Watzlawick „Man kann nicht nicht kommunizieren.“ Es geht darum, dass auch unser Verhalten Kommunikation ist und so wie man sich nicht nicht verhalten kann, kann man auch nicht nicht kommunizieren.

Jeder kennt die Situation, in der unsere Kommunikation von der Sachebene in die Beziehungsebene „wechselt“ und uns dann dort konstruktive und wertschätzende Kommunikation fehlt bzw. nur schwer möglich ist. In einigem Abstand dazu ärgern wir uns dann über uns selbst. Dabei vergessen wir, dass dies automatisch - durch in uns laufende unbewusste Prozesse - ausgelöst wird und in der Regel mit der gegenwärtigen Situation nur wenig zu tun.

Woher kommen also solche Kommunikationsprobleme und wie kann man diese vermeiden? Ist es möglich Kommunikation auch „professionell“ zu gestalten, um unnötigen Konflikten zu entgehen? Kann man lernen, sich so auszudrücken, dass andere Menschen „das Gesagte“ auch so verstehen, wie man es selbst meint?

Ein Kommunikationstraining ist ein guter Anfang, um sich dem Thema zu nähern und Kommunikationsmuster aufzudecken. Sie werden viel erfahren über Ihre persönliche Kommunikationsstrategie und die Wirkung nach außen sowie lernen andere „zu lesen“.

Gemeinsam werden wir auch die Körpersprache näher unter die Lupe nehmen. Wir prüfen, ob das Gesagte mit der Mimik, Gestik und der Körperhaltung übereinstimmt oder ob es Diskrepanzen gibt, die beim Gegenüber ein unerwartetes Verhalten auslösen.

Möglich sind Seminar-Workshops, die ihren Fokus in der Kommunikation von Führungskräften haben oder auch solche, die sich auf die Kommunikation unter Kollegen und im Team ausrichten.

Inhalte und Ziele

- Das eigene Kommunikationsverhalten reflektieren
- Mimik, Gestik, Körpersprache
- Inhalts- bzw. Sachebene und Beziehungsebene der Kommunikation
- Achtsame, wertschätzende Kommunikation
- Begegnungskompetenz
- Wie Sie Gespräche gezielt vorbereiten können
- Kritik konstruktiv äußern
- „Vier Seiten der Kommunikation“ | Vier-Ohren-Modell
- Ich- und Du-Botschaften
- Aktives Zuhören
- Inneres Team

„Manche Wahrheiten sollen nicht, manche brauchen nicht, manche müssen gesagt werden.“

Wilhelm Busch

W4: Resilienztraining

Zielgruppe: Seminar wird zielgruppenaffin konzipiert



Resilienz und Selbstwirksamkeit ist ein Lebenskonzept

Stress regulieren durch „Bounce-Back Strategie“*

Sicherlich ist Ihnen schon aufgefallen, dass jeder Mensch mit schwierigen oder stressigen Bedingungen anders umgeht. Während die einen schon ein kleines Problem als persönlichen Weltuntergang begreifen, können andere sogar hohe Anforderungen als Herausforderung und Möglichkeit für das persönliche Wachstum annehmen. Menschen, die dies gut können, weisen Merkmale der Resilienz auf. Sie haben schon ein individuelles Resilienztraining im Leben absolviert.

Unter Resilienz wird im Allgemeinen ein ressourcenorientiertes Modell verstanden. Hierbei stehen die Stärken im Vordergrund und man orientiert sich demnach am Positiven und an den vorhandenen Kompetenzen und Möglichkeiten. Das Resilienztraining hilft dabei, sich der eigenen Ressourcen bewusster zu werden und dadurch die eigene Widerstandsfähigkeit erfahren zu können. Resiliente Menschen werden auch manchmal als „Stehauf-Männchen“ bezeichnet.

Wer es schafft auch mühsame Zeiten mit positivem Blick zu betrachten, wird nach der erfolgreichen Bewältigung dieser, mit gesteigertem Selbstvertrauen und dem Glauben an die eigene Selbstwirksamkeit belohnt. Dies wiederum führt dazu, dass man wiederholt neue Bewältigungsstrategien für sich verzeichnen kann und diese dann in den individuellen „Resilienz-Koffer“ aufgenommen werden.

Inhalte und Ziele

- Erfahren Sie, wie man im Sinne von Resilienz (und Salutogenese) denken und handeln kann
- Ist-Analyse | Erkunden was ist: Wie gehe ich mit Stress, Druck und Problemen um?

- Wie funktioniert Stressbewältigung, wie entsteht Stress und welche Auswirkungen hat er auf mentale und körperliche Prozesse
- Mit Störungen, Stress und unvorhergesehenen Situationen nachsichtiger umgehen
- Übungen für mehr Achtsamkeit im Alltag, achtsamer Umgang mit sich selbst und anderen für mehr Lebensqualität
- Reflexion der eigenen Ressourcen, innere Kräfte aktivieren
- Sich der eigenen wahren Werte bewusst werden und Umsetzungsmöglichkeiten entwickeln
- Förderung von Schutzfaktoren, statt Verhinderung von Risiken
- Wie man Krisen als Herausforderungen begreifen lernt
- Ausprobieren und dabei neue Handlungs- & Denkweisen erlernen
- Perspektivwechsel für flexibleren Umgang mit Herausforderungen und Schwierigkeiten
- Einblick in Entspannungstechniken, Meditation
- Zielsetzungen entwickeln
- Transfer und Planung von mehr Resilienz im Alltag und Berufsleben - für mehr Lebensqualität und echten Erfolg

Ist das Glas halb voll oder halb leer? Konzentrieren Sie sich auf die Lösung des Problems oder steigern Sie sich lieber hinein? Einfach anzupacken und sich etwas zutrauen, lässt sich lernen. Einen ersten Schritt können Sie mit diesem Seminar gehen.

*Mit Bounce-Back Strategie wird die Fähigkeit bezeichnet nach widrigen Umständen wieder „auf die Beine zu kommen“.

W5: Konfliktmanagement

Zielgruppe: Seminar wird zielgruppenaffin konzipiert



Konflikttraining

Im beruflichen und privaten Umfeld gibt fast täglich Konflikte die man nicht vermeiden kann, da sie zum Leben dazu gehören. Meistens lösen wir sie auch ganz unbewusst auf oder es „wächst“ Gras über das Konfliktthema. Problematisch ist es erst dann, wenn Konflikte zu viel Raum einnehmen und uns in unseren Aktivitäten einschränken oder sogar manche Bereiche des Miteinanders vollständig bestimmen und so keine normalen Handlungen mehr möglich sind.

Am Arbeitsplatz behindern Konflikte einen produktiven Umgang miteinander, wenn der Konflikt eine zentrale Rolle einnimmt. Konflikte entstehen häufig aus Missverständnissen, die durch eine bessere Kommunikation miteinander hätten vermieden werden können. Bei den Betroffenen geht hierbei viel Energie und die Freude an der Arbeit verloren.

Da Dauerkonflikte viel Kraft rauben, ist es wichtig sie so früh wie möglich zu erkennen und eine Klärung anzugehen.

Wie entstehen Konflikte und was kann man dagegen tun, bzw. wie kann man diese gut bewältigen? Viele Personen haben diese und ähnliche Fragen, wenn Sie sich für ein Konflikttraining entscheiden. Das Seminar möchte dabei unterstützen Konflikte zu verstehen, zu analysieren und zu bewältigen.

Inhalte und Ziele

Was ist ein Konflikt?

- Was versteht der Einzelne darunter?
- Konfliktdefinition

Konfliktbewältigungskompetenz erhöhen

- Konflikte erkennen und verstehen
- Konfliktanalyse
- Die Ebenen von Konflikten
- Chancen und Risiken von Konflikten

Strategien im Konfliktmanagement

- Grundmuster der Konfliktlösung
- Harvard-Konzept
- 5-Phasen-Modell

Nutzen einer kompetenten Konfliktbewältigung

- Konfliktgespräche führen
- Arten von Konflikten und mögliche Lösungen
- Allgemeine Verhaltensweisen konstruktiver Konfliktbewältigung

Ein Konfliktmanagement Seminar für Führungskräfte kann individuell mit dem Fokus für Mitarbeiterführung und Teamentwicklung konzipiert werden.

„Es ist leicht das Leben schwer zu nehmen. Aber es ist schwer es leicht zu nehmen.“

Nossrat Peseschkian



K1: Führungskräfteentwicklung

Zielgruppe: Führungskräfte, leitende Mitarbeiter, Manager, Abteilungsleiter, Teamleiter

Führungsträftetraining

Mitarbeiterorientiertes Führungsverhalten zeichnet erfolgreiche Führungskräfte aus. Führungskräfte sind Vorbilder, ihre Fähigkeit mit Belastungen umzugehen, ihr persönliches Verhalten beim Lösen von Problemen, die Kooperationsbereitschaft und ihr Kommunikationsverhalten überträgt sich sowohl bewusst, als auch unbewusst auf die Umgebung und somit auf die Mitarbeiter.

Ob sich Ihre Mitarbeiter mit dem Unternehmen identifizieren können, hängt stark von der Kommunikation und dem spezifischen Führungsverhalten der leitenden Angestellten ab. Und daraus wiederum entstehen in der Belegschaft eine höhere oder geringere Arbeitsleistung und der Arbeitswillen.

Wer andere erfolgreich führen will, muss wissen wohin die Reise geht. Vertrauen können Mitarbeiter nur dann in Sie entwickeln, wenn auch Sie ganz bei sich sind.

Inhalte und Ziele

- Grundlagen der Führung
- Was bedeutet Führungskraft? Wer ist ein Manager?
- Führungspersönlichkeit - Eine individuelle Betrachtung
- Welche Kompetenzen sind notwendig um ein guter Vorgesetzter zu sein?
- Kann der Chef ein Vorbild sein? Und wenn ja, wie?
- „Guter Bulle, böser Bulle“ | Everybodys Darling is everybody's D ...
- Abschied von der Illusion: „Jeder muss mich mögen.“
- Stärken und Schwächen - in Balance bringen | Alles hat ein Gegenstück
- Schwächen kommunizieren und damit Respekt erlangen
- Sind Sie sich Ihrer Werte bewusst? Echte Werte und Alibi-Werte
- Motivieren und inspirieren Sie Ihre Mitarbeiter
- Authentisch agieren statt unglaubwürdig reagieren

„Mit gutem Beispiel voranzugehen, ist nicht nur der beste Weg, andere zu beeinflussen, es ist der einzige.“

Albert Schweitzer

K2: Teamcoaching

Zielgruppe: Teams, Abteilungen & kleine Betriebe



Teamcoaching - Teamentwicklung

Erfolgreiche Zusammenarbeit wird möglich durch individuelle Teamtrainingsmaßnahmen

Es wird immer häufiger erwartet, dass man in Teams arbeitet und teamfähig ist. Sie kennen jedoch möglicherweise auch die Aussage „Team = toll, ein anderer macht.“

Manchmal kommen Personen im Team zusammen, die es gewohnt waren jahrelang alleine zu arbeiten und unabhängig von anderen zu handeln. Ein Seminar zur Teamentwicklung kann in neuen oder schon bestehenden Teams dazu beitragen, dass die Leistungsbereitschaft erhöht wird und der gemeinsame Ideenreichtum neu entdeckt wird.

Kreativität gehört zu den wichtigsten Kompetenzen, um erfolgreich zu agieren. Gleichzeitig ist man jedoch nicht in der Lage schöpferisch zu sein, wenn es Stress gibt, Unstimmigkeiten herrschen und jeder im Team in eine andere Richtung „schaut“. Manchmal sind sich die Teammitglieder darüber nicht einmal bewusst. Es kann auch sein, dass sich kein Gefühl von „Miteinander“ entwickelt hat, sondern vielmehr ein „Gegeneinander“.

Sie können ein Teamtraining nutzen bevor ein neues Projekt startet, Sie können Ziele & Visionen gemeinsam entwickeln und die vorhandenen Ressourcen bündeln und neu ausrichten. Die Zusammenarbeit wird sich definitiv verbessern und so kann sich ein förderliches Arbeitsklima etablieren. Wer über Teamkompetenz verfügt, hat die „Nase“ vorn. Teamtraining ist eine Investition in die Zukunft.

Inhalte und Ziele

- Was ist ein Team?
- Teamdefinition
- Unterschied zwischen Gruppe und Team
- Abschied von „Toll, ein anderer macht.“
- Willkommen: „Toll, ein aussichtsreiches Miteinander!“
- Kennzeichen guter Teams
- Voraussetzungen für ein gutes Team
- Das Teambild
- GRPI-Modell für Teamarbeit - Erreichen Sie eine effektivere Art der Teamorganisation
- Kommunikation in Teams
- Feedbacks geben und nehmen - konstruktive Kommunikation
- Welchen Stellenwert hat Flexibilität im Team?
- Eigenverantwortung im Team
- Ressourcen sowie Kernkompetenzen erkennen und nutzen

Wir gestalten Ihr Seminar individuell, je nach Wunsch und Bedürfnissen Ihres Teams, der Abteilung bzw. Ihres Unternehmens. Sehr gut lässt sich das Teamentwicklungs-Seminar mit Inhalten aus dem Seminar „Stressreduktion für Teams & Abteilungen“ kombinieren.

*„Zusammenkunft ist ein Anfang.
Zusammenhalt ist ein Fortschritt.
Zusammenarbeit ist der Erfolg.“*

Henry Ford

K3: Gesunde Führung

Zielgruppe: Teams, Abteilungen & kleine Betriebe

INhouse Seminar



Gesunde Führung entsteht durch ein gesundes Führungsverhalten

Führungskräfte sind sich darüber bewusst, dass sie durch ihr Verhalten die Leistung und Zufriedenheit der Mitarbeiter beeinflussen können.

Gesundes Führungsverhalten ist personensorientiert

Führungsverhalten bestimmt sich aus der Einstellung zum Mitarbeiter. Bei einer Aufgabenorientierung wird ein Mitarbeiter als Leistungserbringer gesehen, den man durchaus unter Druck setzen kann, um seine volle Leistung zu erhalten. Ist der Vorgesetzte hingegen personensorientiert, so räumt er den Mitarbeitern die Möglichkeit ein, Freude an ihrer Arbeit empfinden zu können und aus eigenem Antrieb in der Lage zu sein, Überdurchschnittliches zu leisten. Die Führungskraft ist auch bestrebt, die individuelle Entwicklung der Mitarbeiter zu unterstützen sowie zu fördern und geht auf ihre Interessen und Probleme ein.

Können Führungskräfte durch gesundheitsförderndes Führungsverhalten die Arbeitszufriedenheit und -leistung der Mitarbeiter beeinflussen?

Wenn Führungskräfte gesund und stressresistent sind, können sie durch ihre eigene Haltung die Entwicklung von Gesundheit und Stressresistenz ihrer Mitarbeiter unterstützen. Das Führungsverhalten hat eine Wirkung auf die Arbeitsleistung der Mitarbeiter. Führungskräfte sind Vorbilder, die eine „gesunde“ Führungsumgebung schaffen können und werden in herausfordernden Situationen Unterstützung von den Mitarbeitern erfahren, wenn sie ihnen selbst diese Haltung vorgelebt haben. Einen gesunden Führungsstil kann man trainieren.

Ein Trainingskonzept, das „Gesunde Führung“ fokussiert ist eine bereichernde Maßnahme in der Organisations- und Personalentwicklung. Zur Optimierung können auch einzelne Trainingsseminare und Schulungen in ein bestehendes Führungskräfteentwicklungsprogramm integriert werden. Ganz gleich, ob Sie ein längerfristiges Projekt mit uns umsetzen oder eine Einzelmaßnahme in Anspruch nehmen möchten, wir beraten Sie zum Thema und helfen Ihnen gerne bei der Entscheidungsfindung.

Ein Tagesseminar ist ein erster Start und kann durch weitere Trainings mit Fokus Gesunde Führung ergänzt werden.

Das Präventionsprinzip: Gesundheitsgerechte Führung nach dem Handlungsleitfaden, gem. § 20a SGB V

Das Präventionsprinzip gesundheitsgerechte Führung strebt an, die Kompetenz „Gesundheit“ im Führungsverhalten auszubauen.

Themenbereiche sind hierbei z.B.:

- Sensibilisierung der Führungskräfte für Zusammenhänge zwischen ihrem Verhalten und der Gesundheit der Mitarbeiter
- Gesundheitsgerechter Kommunikations- und Führungsstil, der sich an den Beschäftigten orientiert
- Persönliches Gesundheitsverhalten und Vorbildfunktion
- Stärkung von gesundheitsfördernden Ressourcen bei den Führungskräften

In diesem Zusammenhang eignen sich Maßnahmen, die Kommunikationstraining und Stressmanagement vereinen.

Inhalte und Ziele

- Einblick in Zusammenhänge zwischen Führungsverhalten und der psychischen Belastung, den Ressourcen, dem Wohlbefinden sowie der Gesundheit der Beschäftigten
- Reflexion des eigenen Führungsverhaltens im Hinblick auf Gesundheit und Wohlbefinden von Mitarbeitern
- Ressource „Wertschätzende Unternehmenskultur“ Wirkung und Einfluss

Entwicklung von Strategien

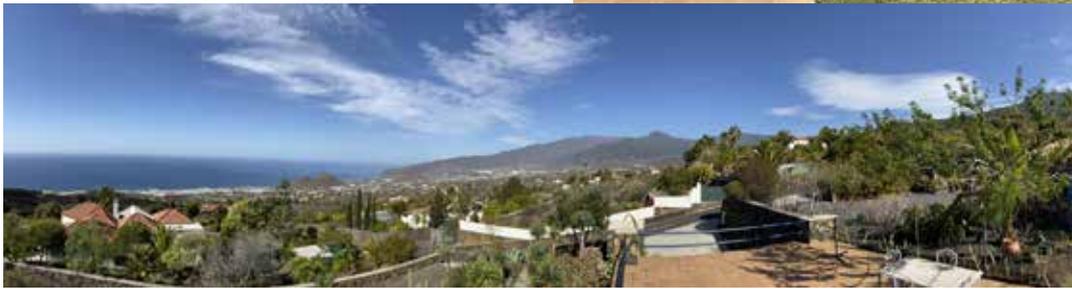
- zu einer gesundheitsförderlichen Arbeitsorganisation
- einer personensorientierten Kommunikation und Gesprächsführung, zur Verbesserung des Umgangs mit belasteten Mitarbeitern und bei Konflikten
- Transfermöglichkeiten der Strategien in den betrieblichen Alltag



Workshop • Seminar

fitmedi Cavallo: La Palma - Pferdegestütztes Coaching

Zielgruppe: Führungskräfte oder Teams
& Abteilungen



La Palma – Workshop Pferdegestütztes Coaching

Auf der schönen Sonneninsel „La Palma“, die auch als die Isla Bonita – die Schöne bezeichnet wird, können Sie ein unvergessliches Coaching mit Pferden erleben.

Das Coaching geht über zwei Tage und startet am ersten Tag mit dem Kennenlernen, woraufhin wir in der Gruppe über die jeweiligen Anliegen sprechen, um die es bei der späteren Interaktion mit den Pferden gehen soll.

Was ist mit Anliegen gemeint? Hiermit ist das Thema, bzw. das Problem gemeint, das Sie im Coaching näher betrachten möchten. Hierbei kann es sich um berufliche oder private Themen handeln.

Ort und Anfahrt Coaching Location

Da das Seminarhaus und der Pferdestall nicht einfach zu finden sind, treffen wir uns an bekannten und leicht auffindbaren Plätzen, die nur einige km von den Veranstaltungsorten entfernt sind.

Tag 1

Treffen um 10.00 Uhr am Besucherzentrum „Tubo Volcanico“, von dort fahren wir zur Coaching Location, wo wir in der Gruppe gemeinsam starten.

Das Coaching am Seminarhaus geht bis ca. 13.00/13.30 Uhr. Mit Imaginationen und Zielaufstellungen wird der Coachingsprozess unterstützt, mit Meditationen und Embodiment lassen sich

Dann treffen wir uns zur Nachmittagsrunde, die wir am Stall verbringen, um 15.30 Uhr wieder. Am Stall mit den Pferden verbringen wir dann den Rest des Tages bis ca. 18.00 Uhr.

Tag 2

Am zweiten Tag starten wir wieder um 10.00 Uhr am Seminarhaus und besprechen den Vortag. Gemeinsam reflektieren wir die Video-Aufnahmen und schreiten im Coachingprozess weiter voran.

Den Nachmittag verbringen wir dann wieder am Stall mit den Pferden. Mit weiteren Übungen eröffnen sich neue Perspektiven und das Coaching bekommt dadurch inspirierende Impulse.

Zum Abschluss findet jede*r Teilnehmer*in für sich ein Motto, bzw. eine Affirmation (Slogan) der für die kommende Zeit als Motivator dient und die erarbeiteten nächsten Schritte und Umsetzungsmöglichkeiten stützt.

Aktuelle Termine finden Sie auf der Internetseite:
www.fitmedi-cavallo.de

*„Man kann einem Menschen
nichts beibringen, man
kann ihm nur helfen, es in sich
selbst zu entdecken.“*

Galilei

FLY: Coaching und Training

Zielgruppe: Führungskräfte oder Teams
& Abteilungen

Workshop Seminar



Paragliding - ein Coaching als Führungskräftetraining und zur Teamentwicklung

Wer träumt nicht vom Fliegen? Ein Menschheitstraum ist es seit jeher abzuheben und die Welt von oben zu betrachten. Wieso also nicht einmal das Unmögliche wagen?

Es ist nicht unmöglich sich auf das Fliegen mit einem Gleitschirm einzulassen und sich selbst besser kennenzulernen. Wenn man etwas Neues wagt, kann man nicht nur die eigenen, vielleicht bisher verdeckten Fähigkeiten aufdecken, sondern auch das was wir nicht können. Es gibt Bereiche, die uns blockieren, aber diese können wir in unserem täglichen Umfeld nicht aufdecken, da hier die Abläufe eingefahren sind und unser Umfeld sich auch nicht traut, uns den Spiegel vorzuhalten.

Daher ist ein Paragliding-Wochenende mit einem Coach eine gute Möglichkeit der Reflexion. Aber auch Einzeltage oder gleich mehrere Tage sind individuell planbar.

Inhalte und Ziele

Teamentwicklung

Wenn Sie ein Team haben, das Sie gerne in eine gemeinsame Richtung entwickeln möchten, eignet sich das Paragliding hervorragend. Man muss sich gegenseitig unterstützen, es ist eine für alle Beteiligten ungewöhnliche, oft auch etwas angstbesetzte Situation. Gemeinsam kann man sie meistern. Im Team wird gegenseitig gesichert und unterstützt. Der Coach (das Coachingteam) beobachtet die Situationen, die sich im Laufe des Tages während der Aktivitäten zeigen, sodass diese dann in den anschließenden Coachingeinheiten am Nachmittag oder Abend (je nachdem wie das Flugwetter es erlaubt) viele Anhaltspunkte für Reflexionen bieten. Teams, die bisher noch keinen gemeinsamen Nenner gefunden haben, können durch ein Paragliding-Coaching in kurzer Zeit ein sehr gutes Zusammengehörigkeitsgefühl entwickeln. Wenn es intern verdeckte Unstimmigkeiten gibt, kann man diese aufdecken und hat die Chance der Klärung.

Führungskräfte

Führungskraft zu sein, klingt zunächst einmal erstrebenswert. Und dann gibt es immer wieder Situationen, in denen zum Führen auch Tätigkeiten gehören, die man lieber nicht tun möchte. Man muss Entscheidungen treffen, obgleich man viel zu wenige Informationen hat. Man soll eine Person kündigen, da sie nicht die erforderliche Leistung bringt, aber doch so einer netter Mensch ist. Man soll Arbeit delegieren, aber denkt sich, es wäre besser man macht es selbst, da es keiner so gut macht wie man es sich vorstellt.

Plötzlich bemerkt man, dass man oft am Grübeln ist, hadert mit sich und den getroffenen Entscheidungen, ist unsicher ob man als Führungskraft taugt. Die eigenen Leistungen möchte man verbessern, aber wie soll das nur gehen mit all den Zweifeln?

Ziele formulieren, Mitarbeiter führen, neue Wege im beruflichen Kontext erschließen sind nur einige Themen, die man im Coaching fokussieren kann.

Gruppencoachings für Teams oder Führungskräfte

Bei einer Gruppe mit mehreren Personen, fliegt ein Coach mit der Gruppe (ins Tal, bzw. dem entsprechenden Landeplatz und kann so auch die Emotionen und das Erlebte dokumentieren. Der zweite Coach verbleibt am Abflughang und kann entsprechend dieses Erlebnis im Coachingprozess zur Sprache bringen. Dies ist eine sehr effektive Möglichkeit, das besondere Erleben zu reflektieren.

Emotionales Erleben bringt große Erfahrungsräume, die auf rein kognitiver Ebene im Coaching nur sehr selten erreicht werden. Diese Kombination aus erleben, reflektieren und dem, von den Coaches gesteuerten Transfer in den Berufsalltag, ist eine einzigartiges Coaching mit großer Nachhaltigkeit.



„Eine Investition in Wissen bringt immer noch die besten Zinsen.“

Benjamin Franklin

Gesundes Unternehmen = Gesunde Führung + gesunde Mitarbeiter

Gesunde Führung → zufriedene Mitarbeiter → gesunde Mitarbeiter
→ motivierte und produktive Mitarbeiter

Motivierte und produktive Mitarbeiter → produktives Unternehmen
→ erfolgreiches Unternehmen → gesundes Unternehmen

Gerne beraten und begleiten wir Sie bei längerfristigen Projekten, die Sie mit uns im Rahmen eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements umsetzen möchten oder bei Einzelmaßnahmen, die Sie in Anspruch nehmen wollen und unterstützen Sie bei Ihren Entscheidungen.

Wann ist ein Unternehmen gesund?

Grundsätzlich geht es dabei um eine gesunde Belegschaft, in der Mitarbeiter und Führungskräfte gesund sind. Aber auch um eine Unternehmensstruktur, die Gesundheit fördert.

„Gesunde Unternehmen“ sehen die Förderung der Gesundheit als eine Managementaufgabe, in der das Stärken von Ressourcen eine große Rolle spielt. Wir bieten für die Organisations- und Personalentwicklung Trainingsseminare und Schulungen, die Sie in Ihr bestehendes Gesundheits- und Kompetenzentwicklungsprogramm integrieren.

Basierend auf den zuvor beschriebenen Seminaren und Workshops können die Inhalte, individuell und bedürfnisgerecht gestaltet werden.

Vom Vortrag, über Workshops und Tagesseminare bis hin zum mehrtägigen Intensivseminar, gestalten wir für Sie ein maßgeschneidertes Angebot, z.B.

- 90-Minuten Vortrag
- Halbtages Workshop / Seminar
- Training / Coaching
- Tagesseminar / Tagesworkshop
- Mehrtägiges Intensivseminar / Intensivworkshop

Auch Specials sind möglich, bspw. Intensivseminare im Grünen, mit oder ohne sportlichen Aktivitäten, z.B. in einem Seminarhotel außerhalb der Stadt mit entsprechendem Außengelände.

Darüber hinaus besteht die Möglichkeit Jahresprogramme für Ihr Unternehmen zu konzipieren. Es können auch verschiedene Work-Life-Balance-Module integriert werden, z.B. wöchentliches Stressabbau- / Entspannungstraining im Unternehmen uvm. Außerdem können wir Ihr individuelles Seminar mit verschiedenen Themen aus dem Gesundheitsbereich ergänzen, wie beispielsweise Ernährung, Bewegung u.a.

Wenn Sie Fragen zu unseren Seminaren haben, Wünsche oder sich sehr gerne informieren lassen möchten, dann scheuen Sie sich nicht uns anzurufen.

Wir freuen uns darauf, Ihnen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen und Sie bei der Planung Ihrer Seminare zu beraten.

Ihre fitmedi Institutsleiterin
Nikolina Salvaggio



Deutsches Institut für Persönlichkeits- & Organisationsentwicklung

Tel.: +49 (0)69 380 795 435

info@fitmedi-institut.de | www.fitmedi-institut.de



SEMINARE
WORKSHOPS
TRAININGS

INHOUSE

Tel.: +49 (069) 380 795 435

info@fitmedi-institut.de

www.fitmedi-institut.de



Deutsches Institut für Persönlichkeits-
& Organisationsentwicklung