



## Firmenseminare & Workshops Inhouse

Die Leistungsfähigkeit und Produktivität Ihres Unternehmens, Teams oder Ihrer Abteilung hängt vordergründig von qualifizierten, gesunden, ausgeglichenen und motivierten Mitarbeitern ab. Dies ist eine wesentliche Voraussetzung, um mit Ihrem Unternehmen langfristige Ziele zu verwirklichen und konkurrenzfähig zu bleiben.

*fitmedi*<sup>®</sup>

Betriebliches Gesundheits- & Stressmanagement

# Work-Life-Balance Workshop

Zielgruppe: Workshop wird zielgruppenaffin konzipiert

Seminar-Workshop für persönliche Ausgeglichenheit, Harmonie und Zufriedenheit.

Bei diesem Seminar-Workshop, 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“ zusammenstellen und in Ihrem täglichen Leben einsetzen.

## Inhalte und Ziele des Seminar-Workshops

### Was ist Stress | Was macht mir Stress?

- 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 Strategie
- Wie Sie eine stressentschärfende Einstellung entwickeln können

„Man merkt nie, was schon getan wurde, man sieht immer nur, was noch zu tun bleibt.“

Marie Curie



### 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 & Entspannungstechniken im Vordergrund. Der gemeinsame Austausch in Plenumsgesprächen sowie das Entwickeln Ihrer persönlichen Strategie sind ebenso wichtige Bestandteile.



2012 Inhouse FirmenWorkshop 2012

# Achtsamkeitstraining zur Stressbewältigung

Zielgruppe: Seminar/Workshop wird zielgruppenaffin konzipiert

## Erhöhte Achtsamkeit und bewusste Wahrnehmung

Wir sind häufig von dem was um uns herum passiert abgelenkt ohne, dass wir tatsächlich daran teilhaben. Wir bemerken 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, sehen jedoch keinen Weg daraus auszusteigen. Das Gedankenkarussell bestimmt unser Denken ohne, dass wir bewusst wahrnehmen was wir Denken und welche Gedanken den größten Teil unserer Denkprozesse bestimmen.

Die kleinen Dinge jedoch sind es, die das Leben lebenswert machen und häufig haben wir 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.“*

„Die schönste Freude erlebt man immer da, wo man sie am wenigsten erwartet.“

Antoine de Saint-Exupéry



### Inhalte und Ziele des Workshops

#### Stress und seine Auswirkungen

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

#### Unsere persönlichen Antreiber

- Hausgemachter Stress und wie wir ihm begegnen

Erfahren Sie warum es so wichtig ist sich auf Lösungen und nicht auf Probleme zu konzentrieren.

#### Das Gehirn

- Die Gedanken und ihre Kraft
- Bewusstes und unbewusstes Handeln
- Die Spiegelneuronen und wie unser Gehirn die Dinge wahrnimmt
- Sie reflektieren, was Ihnen Energie raubt und Ihr Gehirn und Denkvermögen blockiert

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

Übungen für mehr Achtsamkeit im Alltag und für Momente der Ruhe

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

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



2012 Inhouse FirmenWorkshop 2012

# Produktivität & Kreativität im Team steigern

Zielgruppe: Teams, Abteilungen und kleine Unternehmen & Betriebe

## Stress reduzieren = Produktivität und Kreativität erhöhen

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, Gereiztheit und Aggressivität, Nervosität und Schlafstörungen, Skepsis an der eigenen Leistungsfähigkeit und verlorene Lebensfreude.

Wie sich dies auf die Arbeitsleistung auswirkt, können Sie sich sicherlich vorstellen.

„Man merkt nie, was schon getan wurde, man sieht immer nur, was noch zu tun bleibt.“

Marie Curie



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 des Seminars

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 & erfolgreicherem Lösen von Problemen.

Regeneratives Stressmanagement: Verschiedene Entspannungstechniken, wie z.B.:

- Richtig atmen
- Meditieren in 3 Minuten
- Progressive Muskelentspannung



2012 Inhouse FirmenSeminare 2012

# Stresskompetenz entwickeln und überzeugend führen

Zielgruppe: Führungskräfte und Manager

## Das Führungsverhalten wirkt sich direkt auf die Mitarbeiter aus

Die steigenden Anforderungen an Führungskräfte und der von ihnen wahrgenommene Erfolgs-, Verantwortungs-, Zeit- und Konkurrenzdruck führen dazu, dass Stress - als Ausdruck von erhöhter Anspannung - bei Führungskräften 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.

Die hierdurch gewonnene Souveränität und Gelassenheit schafft die Voraussetzung für ein mitarbeiterorientiertes Führungsverhalten. 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 eher 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. 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.



Stresskompetente Führungskräfte und Manager führen Teams, Abteilungen und Unternehmen überzeugender und erfolgreicher, da sie authentischer agieren können.

### Inhalte und Ziele des Seminars

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. Uns diese bewusst zu machen, sie kritisch zu reflektieren und in stressvermindernde, förderliche Einstellungen und Bewertungen zu 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.



# Stresskompetente Mitarbeiter machen Unmögliches möglich

Zielgruppe: Mitarbeiter in allen beruflichen Positionen

## Motivation & Loyalität

Die psychische Gesundheit Ihrer Mitarbeiter birgt ein enormes Potenzial. Wenn sie diese 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 Henri 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 & fördert kann zuversichtlich in die Zukunft schauen.

„Suche nicht nach Fehlern,  
suche nach Lösungen.“

Henry Ford



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 des Seminars

- 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
- Ent-täuschter 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



2012 Inhouse FirmenSeminare 2012

# Burnout Prävention, Stressabbau & Stressmanagement

Zielgruppe: Seminar wird zielgruppenaffin konzipiert

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 zu schreiben 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.

„In der einen Hälfte des Lebens opfern wir unsere Gesundheit, um Geld zu erwerben.

In der anderen Hälfte opfern wir Geld, um die Gesundheit wiederzuerlangen.“

Voltaire



## Inhalte und Ziele des Seminars

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
- Und 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



2012 Betriebliches StressManagement

# Zeit- & Selbstmanagement – mehr Zeit für das Wesentliche

Zielgruppe: Seminar wird zielgruppenaffin konzipiert

## 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.

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

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.

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

„Die meiste Zeit wird vergeudet, bei dem Versuch Zeit zu sparen.“

Manager Weisheit



## Inhalte und Ziele des Seminars

Was genau ist Zeit?

- Definition Zeit

Zeitverluste und Störungen

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

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

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



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

Basierend auf den zuvor beschriebenen Seminaren und Workshops können die Inhalte - je nach Bedürfnis - auch ganz individuell gestaltet werden.

Vom Vortrag, über Workshops und Tagesseminaren bis hin zum mehrtägigen Intensivseminar, gestalten wir Ihnen ein maßgeschneidertes Angebot.  
z.B.

- 90-Minuten Vortrag
- 3-Stunden Workshop
- Tagesseminar
- Mehrtägiges Intensivseminar

Auch Specials sind möglich, z.B. Intensivseminare im Grünen, mit oder ohne sportliche Aktivitäten (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.

Fragen Sie einfach und wir besprechen die Umsetzungsmöglichkeiten.

**fitmedi®** Betriebliches Gesundheits- & Stressmanagement  
Seminare • Workshops • Training  
Inhaberin und Ansprechpartnerin: Nikolina Salvaggio  
Tel. (069) 48 44 09-20 | Fax (069) 48 44 09-22  
info@akademie-entspannung.de

Ein Auszug unserer Referenzen

Vereinigte BKK  
Deutsche BKK Frankfurt  
DHL  
ekom21  
Genossenschaftlicher Arbeitgeberverband Baden-Württemberg e.V.  
GenoAGV Großhandel, Dienstleistung Süddeutschland e.V.  
Limes-Institut, Institut für Molekulare Biomedizin, Universität Bonn  
Organisch Chemisches Institut der Universität Heidelberg  
TNC Group, Leipzig  
Uponor GmbH, Ochtrup  
Business Hotel „Villa Orange“, Frankfurt  
Wachendorff Elektronik GmbH & Co KG  
YourSales GmbH Unternehmensberatung

Fotos:  
fotolia.com  
photocase.com



Ihre Ansprechpartnerin und  
Stressexpertin Nikolina Salvaggio  
steht Ihnen sehr gerne  
mit Rat und Tat zur Seite.

Tel: 069-48 4409-20  
Fax: 069-48 4409-22  
nsalvaggio@fitmedi.de  
www.fitmedi.de



2012 Inhouse FirmenSeminare 2012