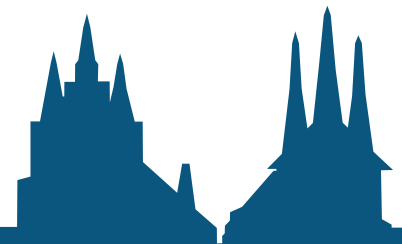




Unsere Seminare
Lebendig. Praxisorientiert. Individuell.



Schnell zum passenden Seminar



Bewegung ab S. 9



Selbstfürsorge ab S. 38



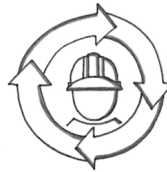
Ernährung ab S. 15



Kommunikation ab S. 47



Stress ab S. 24



**BGM &
Arbeitssicherheit** ab S. 53



Sucht ab S. 33



Präventionskurse ab S. 63



Im Interesse der Lesbarkeit haben wir auf geschlechtsbezogene Formulierungen verzichtet.
Selbstverständlich sind immer alle Geschlechter angesprochen.

Warum wir?

Wir legen großen Wert auf:

Interdisziplinäres Arbeiten

Unser Team besteht aus Sportwissenschaftlern, Psychologen, Ernährungswissenschaftlern, Gesundheitsmanagern und weiteren Präventionsexperten.

Kompetenz

Wir bringen Fachexpertise und langjährige Praxiserfahrung mit.

Interaktives Lernen

Wir arbeiten wissenschaftlich, aber kreativ und geben unser Wissen genau so weiter.

Ganzheitlichkeit

Wir verknüpfen systematisch Arbeits- und Gesundheitsschutz.

Praxisnähe

Wir kommen zu Ihnen. Vor Ort finden wir gemeinsam individuelle Lösungen für Sie.

Kompetenz aus einer Hand!

Was macht unsere Seminare einzigartig?

Wir arbeiten mit LEIDENSCHAFT an INTERAKTIVEN Seminaren. Dabei stehen Ihre Bedürfnisse im Vordergrund. PRAXISNÄHE ist unsere Bedingung – Spaß Ihr Seminarbegleiter. Die angegebene Seminardauer ist ein Richtwert. Gern passen wir die Zeit Ihrem Bedarf an, kombinieren Themen miteinander oder bieten Impulsvorträge an.



Sie haben Fragen oder besondere Wünsche? Teilen Sie uns diese mit:

☎ 0361/4391-4960 oder seminare@fsa.de

Wer sind wir?



Stefan Breithaupt

M.Sc. Präventions-, Rehabilitations- und Fitnesssport,
Fachkraft für Arbeitssicherheit

Schwerpunkte: Bewegung, Ergonomie, BGM & Arbeitsschutz

Motto: „Wer nicht über sich selbst lachen kann,
nimmt das Leben nicht ernst genug.“ (unbekannt)

Sebastian Carl

B.A. Fitnessökonomie

Schwerpunkte: Herz-Kreislauf- und Rückengesundheit

Motto: „Wer aufhört, besser zu werden,
hat aufgehört, gut zu sein.“

(Philip Rosenthal)



Uwe Gebhardt

Dipl. Sportwissenschaftler Prävention und Rehabilitation

Schwerpunkte: Bewegung, Ergonomie

Motto: „Das schwierigste am Training ist, den Entschluss zu
fassen, mit dem Training überhaupt zu beginnen.“

(Wolfgang Güllich)

Josefine Groschopp

B.A. Gesundheitsförderung/-management,
Systemischer Coach im Arbeits- und Gesundheitsschutz (DGUV)

Schwerpunkte: BGM, Führung, Kommunikation

Motto: „Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist,
habe ich beschlossen, glücklich zu sein.“ (Voltaire)



Wer sind wir?



Sophie Kilian

M.Sc. Gesundheitswissenschaften

Schwerpunkte: Azubi- und Multiplikatorenschulungen zur Gesundheitsförderung

Motto: „Wer etwas will, findet Wege.
Wer etwas nicht will, findet Gründe.“
(Dalai Lama)



Dr. Danielle Prechtl

Dipl. Trophologin, Ernährungsberaterin VDO_E,
Ernährungsfachkraft Allergologie (DAAB)

Schwerpunkte: Schichtarbeit, Stress und Ernährung,
Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Motto: „Jeden Tag ein bisschen besser...“
(unbekannt)



Enrico Remus

Dipl. Betriebswirt,
Übungsleiter Sport in der Prävention

Schwerpunkt: Rückengesundheit

Motto: „Wer die Welt bewegen will,
sollte erst sich selbst bewegen.“
(Sokrates)

Wer sind wir?

Sylvia Garthoff

Psychologin M.A.

Schwerpunkte: Führung, Stress, Suchtprävention

Motto: „Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu belassen und gleichzeitig zu hoffen, dass sich etwas ändert.“

(Albert Einstein)



Ricarda Wilhelm

Pharmazeutisch-technische Assistentin,
Venenfachberaterin

Schwerpunkt: Herz-Kreislaufgesundheit

Motto: „Wer immer nur tut was er schon kann, bleibt immer nur das, was er schon ist.“

(Henry Ford)



Theresa Wolcke

Dipl. Psychologin

Schwerpunkt: Stress, Schmerz, Autogenes Training, PMR

Motto: „Wo kämen wir hin, wenn alle sagten, wo kämen wir hin und keiner ginge, um zu sehen, wohin wir kämen, wenn wir gingen.“

(Kurt Marti)





Bewegung



- Rückenfit im Job** S. 10
Alles eine Frage der Einstellung?
- Rückenfit im Job – Multiplikatoren-schulung** S. 11
Im Unternehmen Belastungssituationen erkennen und gezielt begegnen.
- Herzgesund im Job** S. 12
Im wahrsten Sinne des Wortes ein „herzerfrischendes“ Seminar.
- Venenfit: (K)eine Frage des Geschlechts?!** S. 13
Wie Sie Belastungen erkennen und ausgleichen.



Rückenfit im Job

Alles eine Frage der Einstellung?

Täglich liefern wir Bestleistungen auf der Arbeit und kümmern uns um das Wohl der Kunden. Doch was tun wir für UNS, speziell für unseren Rücken? Kennen Sie die Einstellmöglichkeiten des Bürostuhls? Nutzen Sie Hilfsmittel für den Transport schwerer Lasten? Gönnen Sie sich eine Pause oder einen Ausgleich zum starren Arbeitsalltag? In diesem Seminar gehen wir solchen Fragen auf den Grund und klären, welchen Einfluss Ihre persönliche Einstellung auf mögliche Beschwerden hat. Außerdem erhalten Sie Tipps und Tricks, die Sie sofort und einfach in die Praxis umsetzen können.

Wählen Sie hierfür Ihren Schwerpunkt:

- Büro-/Bildschirmarbeit: auf die richtige Haltung kommt es an
- Lastenhandhabung: Heben, Tragen und Ziehen/Schieben
- Sitzen und Stehen in der Produktion: einseitigen Belastungen begegnen

Seminarinhalte

- Einflussfaktoren auf die Rückengesundheit
- Aufbau und Funktion des Rückens
- Tipps zur Arbeitsplatzgestaltung
- Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz
- Praktische Übungen für Zuhause

Dauer: 3 h

Zielgruppe: Auszubildende, Mitarbeiter, Führungskräfte



Zusatzangebot: intensiver Präventionskurs „Die neue Rückenschule“



Rückenfit im Job – Multiplikatorenschulung

Im Unternehmen Belastungssituationen erkennen und gezielt begegnen.

Welcher Unternehmer wünscht sich nicht, dass seine Mitarbeiter gesund und leistungsfähig sind? Gut gestaltete Arbeitsplätze und störungsfreie Arbeitsabläufe können viel dazu beitragen. Helfen Sie mit, diese zu gestalten.

Im Seminar vertiefen Sie Ihr gesundheitsrelevantes Wissen rund um das Thema „Rückenschmerzen“ und lernen verschiedene Einflussfaktoren kennen. Die Gefährdungsbeurteilung von physischen und psychischen Faktoren wird als ein wesentliches Instrument des Arbeits- und Gesundheitsschutzes vorgestellt und praktisch geübt. Im Anschluss werden konkrete Maßnahmen zur Betrieblichen Gesundheitsförderung thematisiert. Dabei geht es um Ihre Erfahrungen und Fragestellungen, für die gemeinsam Lösungsansätze erarbeitet werden. Darüber hinaus lernen Sie in Übungen grundlegende Schritte kennen, wie Sie bei sich und den Beschäftigten ein besseres Gesundheitsverhalten fördern können.

Seminarinhalte

- Rollenklärung Multiplikator
- Ursachen für Rückenbeschwerden
- Gefährdungen am Arbeitsplatz erkennen und bewerten
- Arbeitsplatzgestaltung und Hilfsmittel
- Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz
- Motivation für Kollegen

Dauer: 2 Tage

Zielgruppe: Führungskräfte, Sicherheitsfachkräfte/-beauftragte



Zusatzangebot: Erfahrungsaustausch nach 6 Monaten



Bewegung

Herzgesund im Job

Im wahrsten Sinne des Wortes ein „herzerfrischendes“ Seminar.

„Ich schlag für Dich, was tust Du für mich?!“ Eine provokante Frage unseres Herzens an uns. Schließlich leistet es mit unserem Kreislaufsystem täglich gemeinsam harte Arbeit, um unseren Körper mit allen Nährstoffen und Sauerstoff zu versorgen. Grund genug, sich mit ihnen und ihrer positiven Beeinflussung zu beschäftigen.

Im Seminar lernen Sie die Funktionsweise unseres Herzkreislaufsystems kennen und erfahren, wie Sie es durch ausreichend Bewegung, eine gute Ernährung und die richtige Entspannung unterstützen können. Sie erhalten praktische Tipps zur einfachen Umsetzung am Arbeitsplatz und in der Freizeit.

Seminarinhalte

- Aufbau und Funktion des Herzkreislaufsystems
- Einflussfaktoren auf die Herzkreislaufgesundheit
- Bewegungstipps für den (Arbeits-)Alltag
- Ernährungsmythen rund um das Herzkreislaufsystem
- Entspannungsübungen für zwischendurch

Dauer: 4 h

Zielgruppe: Auszubildende, Mitarbeiter, Führungskräfte



Zusatzangebot: intensiver Präventionskurs „Herz-Kreislauf-Training Indoor“



Venenfit: (K)eine Frage des Geschlechts?!

Wie Sie Belastungen erkennen und ausgleichen.

Langes Stehen oder Sitzen, wenig Bewegung, warme Temperaturen ... während der Arbeitszeit und darüber hinaus sind sowohl Frauen als auch Männer unterschiedlichen Einflüssen ausgesetzt, die den Körper und die Venen beanspruchen. Müde und schwere Beine, Wadenkrämpfe oder sogenannte Besenreiser können erste Folgen sein. Möchten Sie wissen, wie Sie der Entstehung dieser Beschwerden bereits im Arbeitsalltag entgegenwirken können?

In diesem Seminar erfahren Sie, warum Sie ab und an die Beine hochlegen sollten und wie Sie Ihre Venen stärken können.

Seminarinhalte

- Aufbau und Funktion des Venensystems
- Fehlbeanspruchungen und Folgen
- Empfehlungen zur Arbeitsplatzgestaltung
- Praktische Übungen zur Venenstärkung

Dauer: 3 h

Zielgruppe: Mitarbeiter mit vorrangig sitzender und/oder stehender Tätigkeit



Zusatzangebot: Venenmessung und Auswertung im Seminar



Ernährung



- Besser essen in der Schicht** S. 16
Was bringt mir gutes Ess- und Schlafverhalten?
- StrEssen Sie richtig?** S. 17
Mit der richtigen Ernährung dem stressigen Alltag trotzen.
- Besser essen im Büro** S. 18
Vom Siebenschläfer zum Büro-Floh.
- Kein bisschen träge!** S. 19
Die richtige Ernährung im späteren Berufsleben.
- Wer bin ich? Was mach' ich? Was brauch' ich?** S. 20
Ernährungsseminar für Individualisten.
- Ernährung Schwarz auf Weiß** S. 21
Worauf kommt es bei der ausgewogenen Ernährung an?
- Bauch mit sieben Siegeln** S. 22
Nur ein bisschen Luft im Bauch oder was?



Ernährung

Besser essen in der Schicht

Was bringt mir gutes Ess- und Schlafverhalten?

Schichtarbeit ist Stress für den Körper, egal wie fürsorglich das Schichtmodell gefahren wird. Jeder hat seine individuellen Strategien: Wir finden gemeinsam die besseren. Im Seminar widmen wir uns den Fragen: Welche ernährungsbedingten Gründe gibt es für Müdigkeit und Abgeschlagenheit? Was bewirken literweise Kaffee und Zigaretten? Was kann ich gegen schichtbedingte Beschwerden (z. B. Verdauungs-probleme) unternehmen?

Gemeinsam werden wir handlungsorientiert und abwechslungsreich diese und weitere Fragen im Zusammenhang mit Schichtarbeit und Ernährung klären.

Seminarinhalte

- Selbstbeobachtungsübung
- Gemeinsame Erarbeitung individueller Empfehlungen
- Vitamin-Mineralstoff-Jeopardy

Dauer: 3 h

Zielgruppe: Schichtarbeitende



Zusatzangebot: individuelle Einzelberatung



StrEssen Sie richtig?

Mit der richtigen Ernährung dem stressigen Alltag trotzen.

Sie sind nicht allein! Jeder Vierte beklagt, in den Arbeitspausen nicht genügend Zeit zum Essen zu haben. Jeder Dritte gibt an, dass eine gesunde Ernährung am Arbeitsplatz schlichtweg nicht möglich sei („Iss was, Deutschland?“ – TK-Studie, 2017). Anlass genug, sich genauer mit dem Thema zu befassen!

In diesem Seminar erarbeiten wir gemeinsam Ernährungsempfehlungen für den stressigen Alltag und bei stressabhängigen Ernährungsbeschwerden.

Seminarinhalte

- Einführung „Körper-Psyche-Ernährungs-Modell" ■
- Analyse des eigenen Ernährungsverhaltens in Stresssituationen ■
- Ernährungsempfehlungen bei stressabhängigen Ernährungsbeschwerden ■
- Tipps und Strategien zur Ernährung im stressigen Alltag ■

Dauer: 4 h

Zielgruppe: Auszubildende, Mitarbeiter, Führungskräfte



Zusatzangebot: intensiver Präventionskurs „Die Besseresser - Power auf Dauer"



Besser essen im Büro

Vom Siebenschläfer zum Büro-Floh.

Sie sind auf der Suche nach einer allgemeinen Einführung in eine ausgewogene Ernährung und fragen sich, wie Sie diese am Arbeitsplatz umsetzen können? Im Seminar erhalten Sie gezielte Anregungen dafür. Außerdem erfahren Sie, wie Sie das Mittagstief übergehen oder trotz weniger Bewegung Ihr Gewicht halten können. Gern setzen wir im Anschluss die Theorie in die Praxis um und bereiten gemeinsam schnelle Snacks für den Büroalltag zu. Lassen Sie es sich schmecken!

Seminarinhalte

- Lockere Einführung in das Thema
- Büro-Bingo: Selbstreflektion und Tipps
- Praxis: gemeinsame Zubereitung schneller Snacks für das Büro (Küche vorausgesetzt!)

Dauer: 4 h (inkl. 2 h für praktische Umsetzung)

Zielgruppe: Auszubildende, Mitarbeiter und Führungskräfte vornehmlich aus dem Büro



Zusatzangebot: Analyse der Körperzusammensetzung



Kein bisschen träge!

Die richtige Ernährung im späteren Berufsleben.

Gesund und fit älter werden, wer will das nicht? Im Seminar erfahren Sie, welche Schritte Sie diesem Ziel näher bringen. Gemeinsam betrachten wir verschiedene Ernährungsweisen und nehmen Lebensmittel genauer unter die Lupe. Neben konkreten Ernährungsempfehlungen erhalten Sie praktische Tipps, wie Sie diese spielend im Berufsalltag unterbringen.

Seminarinhalte

- Altersbezogene Veränderungen ■
- Selbstbeobachtung der derzeitigen Ernährung ■
- Übungen mit Anti-Aging-Effekt ■
- Ernährungsempfehlungen für jedes Alter ■

Dauer: 2 h

Zielgruppe: Mitarbeiter und Führungskräfte aller Altersgruppen, speziell aber für 50+



Zusatzangebot: Analyse der Körperzusammensetzung



Ernährung

Wer bin ich? Was mach' ich? Was brauch' ich?

Ernährungsseminar für Individualisten.

Low Carb, Paleo oder vegan? Ernährungstrends liegen voll im Trend. Aber welche davon sind wissenschaftlich gesichert und wie soll ich mich überhaupt ernähren? Gibt es die eine Ernährung für jedermann oder braucht jeder eine individuelle Lösung?

Im Seminar beschäftigen wir uns gezielt mit Ihren Fragen rund um das Thema Ernährung. Bei einem gemeinsamen Austausch am Wissensbuffet ist für jeden Geschmack etwas dabei. Bedienen Sie sich.

Seminarinhalte

- Ernährungstrends unter der Lupe
- Tätigkeitsbezogener Energiebedarf
- Schätzen angemessener Portionsgrößen
- Orientierungsvorschläge für eine ausgewogene Ernährung

Dauer: 3 h

Zielgruppe: Auszubildende, Mitarbeiter, Führungskräfte



Zusatzangebot: Einkaufstraining im Anschluss



Ernährung Schwarz auf Weiß

Worauf kommt es bei der ausgewogenen Ernährung an?

Sie wollen genau wissen, wie es um Ihre aktuelle Ernährung steht? Dann ist von Ihnen ein bisschen Aufwand gefordert: Sie schreiben eine Woche Ernährungstagebuch, wir werten dieses professionell für Sie aus. Im Seminar erhalten Sie Ihre Auswertung, anonym, aber mit gezielten Ernährungsempfehlungen. Sie wissen dann, ob Sie Ihrem Körper die Nährstoffe bieten, welche er tatsächlich benötigt.

Seminarinhalte

- Erfahrungen mit dem Schreiben des Ernährungstagebuches
- Kurzüberblick Stoffwechsel
- Persönlicher Grund- und Leistungsumsatz
- Individueller Bedarf an Kohlenhydraten, Fetten, Eiweißen
- Bedeutung von Vitaminen und Mineralstoffen

Dauer: 3 h

Zielgruppe: Auszubildende, Mitarbeiter, Führungskräfte



Zusatzangebot: gemeinsame Zubereitung vitamin- und mineralstoffreicher Snacks (Küche erforderlich)



Bauch mit sieben Siegeln

Nur ein bisschen Luft im Bauch oder was?

Die Zahl der Menschen mit Unverträglichkeiten nimmt weiter zu. Gehören auch Sie dazu? Speziell Menschen, die auf bestimmte Lebensmittel reagieren, sehen sich im Alltag oftmals mit schwierigen Situationen konfrontiert. So stellt häufig auch der Beruf eine Herausforderung dar: Sei es die Gestaltung der Pausenverpflegung, unterschiedliche Beschwerden während der Arbeitszeit bis hin zu ständigen Ausfallzeiten.

Im Seminar erhalten Sie einen Überblick über das Thema. Sie lernen Unverträglichkeiten von Allergien zu unterscheiden und können gezielt möglichen Beschwerden auf eine einfache Art und Weise vorbeugen.

Seminarinhalte

- Selbstreflexion
- Unterscheidung Nahrungsmittelunverträglichkeiten und -allergien
- Kurzer Überblick über die Darmmikrobiota
- Mahlzeitenhygiene bei Magen-Darm-Beschwerden
- Empfehlungen für die Nahrungsmittelauswahl

Dauer: 3 h

Zielgruppe: Auszubildende, Mitarbeiter, Führungskräfte



Zusatzangebot: individuelle Ernährungsberatung



Stress



Stress

Zu schnell auf 180?

Was ist eigentlich Stress und was haben wir davon?

S. 25

Gut gerüstet gegen Stress!

Warum kommen wir in stressauslösende Situationen und lässt sich das vermeiden?

S. 26

Burnout – eine Modeerscheinung?!

Was ist Burnout, wie erkenne ich es und was mache ich dagegen?

S. 27

Berauscht in den Burnout

Einfache Lösungen zum Umgang mit Dauerstress.

S. 28

Von der Rolle

Ein geschlechtsspezifischer Blick auf den Umgang mit Stress.

S. 29

Mit gutem Beispiel voran

Führungsfaktor Stresskompetenz.

S. 30

Warte mal!

Auch Pause machen will gelernt sein.

S. 31



Zu schnell auf 180?

Was ist eigentlich Stress und was haben wir davon?

In diesem Seminar erhalten Sie Grundlagen zum Thema „STRESS“. Auf anschauliche Weise erarbeiten wir gemeinsam Ursprung, Funktion und Auswirkungen von Stress. Je nach Interesse und Wissensstand werden diese Basisinformationen durch spannende Details ergänzt, die den einen oder anderen „AHA-Effekt“ auslösen. Anhand von Ihren Erfahrungsberichten können wir gezielt Maßnahmen für den Ausgleich zusammentragen.

Seminarinhalte

- Begriffsklärung „Stress“
- Visualisierung und Erläuterung körperlicher Vorgänge
- Erarbeitung von Zusammenhängen zwischen Körper und Psyche
- Sammlung von Maßnahmen für den Ausgleich

Dauer: 2 h

Zielgruppe: Auszubildende, Mitarbeiter, Führungskräfte



Zusatzangebot: Stressdiagnostik mittels Stress Pilot



Stress

Gut gerüstet gegen Stress!

Warum kommen wir in stressauslösende Situationen und lässt sich das vermeiden?

In diesem Seminar geht es NICHT um Entspannung oder Zeitmanagement. Sie erarbeiten spielerisch, wie Sie schwierige Lebensphasen und stressige Situationen für sich strukturieren können. Verschiedene Leitfragen führen Sie durch das Seminar, sodass Sie am Ende individuelle Anregungen für Ihre stressauslösenden Probleme und Konflikte mitnehmen. Diese können Sie direkt in die Praxis umsetzen.

Seminarinhalte

- Definition und Erläuterung von Kernkompetenzen (Bsp.: Achtsamkeit)
- Spielerische Erarbeitung der Kernkompetenzen
- Individuelle Arbeit an Konflikt- und Krisensituationen
- Visualisierung eines Handlungsleitfadens für Problemsituationen

Dauer: 6 h

Zielgruppe: Auszubildende, Mitarbeiter, Führungskräfte



Zusatzangebot: intensiver Präventionskurs „Gelassen und sicher im Stress“



Burnout – eine Modeerscheinung?!

Was ist Burnout, wie erkenne ich es und was mache ich dagegen?

Dieses Seminar soll einen Überblick zum Thema Burnout bieten. Was bedeutet der Begriff, wie unterscheidet sich Burnout von Depression, was können Anzeichen sein und was kann man gegen Burnout tun? Alle Informationen werden mit Ihnen zusammen erarbeitet und diskutiert. So entsteht ein ganzheitliches Bild zum Begriff Burnout, welches Sie für Ihre eigene Situation und Betroffene in Ihrem Umfeld sensibilisiert.

Seminarinhalte

- Definition und Abgrenzung des Begriffs „Burnout“ ■
- Aktueller Stand der Forschung zur Entstehung und den Einflussfaktoren ■
- Erläuterung möglicher Verläufe anhand von Beispielen ■
- Burnout-Screening – Wo stehe ich selbst? ■
- Sammlung möglicher Maßnahmen mit Bezug zu Teilnehmererfahrungen ■
- Literaturempfehlungen und mögliche Ansprechpartner ■

Dauer: 3 h

Zielgruppe: Auszubildende, Mitarbeiter, Führungskräfte



Zusatzangebot: individuelle Einzelberatung



Stress

Berauscht in den Burnout

Einfache Lösungen zum Umgang mit Dauerstress.

Was hat gesteigerter Alkoholkonsum mit Überlastung zu tun? Was hilft wirklich, wenn sich das Hamsterrad immer schneller dreht? Wie tankt man wieder auf? Stressbedingte Auffälligkeiten nehmen laut Studienlage stetig zu. Gehören auch Sie zu den Menschen, die sich zu viel aufzuladen und Probleme **allein** lösen wollen? Und das nicht selten auf Ihre eigene Weise? Im Seminar geht es darum, zu erkennen, wann es zu viel wird und wie Sie mit Belastung und Überlastung gesundheitsgerecht umgehen können. Sie erfahren, welche Rolle der Alkoholkonsum dabei spielt und wie es gelingen kann, den Kopf auch ohne Alkohol wieder frei zu bekommen.

Seminarinhalte

- Zahlen, Daten, Fakten
- Warum Alkohol (vermeintlich) beim Problemlösen hilft
- Leistungsfähigkeit und Alkohol
- Stress erkennen, ausbremsen, stoppen

Dauer: 6 h

Zielgruppe: Auszubildende, Mitarbeiter, Führungskräfte



Zusatzangebot: individuelle Einzelberatung



Von der Rolle

Ein geschlechtsspezifischer Blick auf den Umgang mit Stress.

Männer sind anders. Frauen auch. Doch gehen Männer anders mit Stress um als Frauen? Was stresst Männer, was Frauen? Was können wir voneinander lernen? Im konstruktiven Austausch miteinander eröffnen sich mit neuen Perspektiven spannende Erkenntnisse zum geschlechtsspezifischen Umgang mit Stress. Gezielte Leitfragen führen durch das Seminar und regen an, den eigenen Umgang mit Stress zu reflektieren. Überraschende Ein- und Ansichten können ganz neue Möglichkeiten eröffnen, die eigene Stresskompetenz zu erweitern.

Seminarinhalte

- Zahlen, Daten, Fakten ■
- Geschlechtsspezifische Rollenverständnisse und Stress ■
- Männerstress, Frauenstress ■
- Entspannende Übungen und Sichtweisen ■

Dauer: 2 h

Zielgruppe: Auszubildende, Mitarbeiter, Führungskräfte



Zusatzangebot: individuelle Einzelberatung



Stress

Mit gutem Beispiel voran

Führungsfaktor Stresskompetenz.

Führungskräfte sind nachweislich verstärkt von Stress betroffen. Dass dies nicht nur für die eigene Gesundheit und Leistungsfähigkeit Auswirkungen haben kann, liegt auf der Hand. Im Seminar reflektieren Sie, wie arbeitsbezogener Stress auf Sie selbst und andere wirkt. Gemeinsam leiten wir Maßnahmen ab, um mit dem eigenen Stress besser umgehen zu können. Außerdem erhalten Sie praktische Tipps für ein gesundes und stresskompetentes Team.

Seminarinhalte

- Stress – was ist das eigentlich?
- Führungskräfte und Stress
- Selbstfürsorge
- Stresskompetent führen
- Kurzentspannungen für den Alltag

Dauer: 6 h

Zielgruppe: Führungskräfte



Zusatzangebot: individuelles Coaching



Warte mal!

Auch Pause machen will gelernt sein.

Richtig eingesetzt sind Pausen nicht nur stresspräventiv, sondern steigern sogar nachgewiesen die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden. Umso erstaunlicher ist es, dass viele Menschen sich keine oder zu wenig Zeit für Pausen nehmen. „Ich habe keine Zeit für Pausen“, ist gerade von Vielbeschäftigten oft zu hören. Im Seminar lernen Sie, warum regelmäßige Pausen sinnvoll sind und bekommen Anregungen, auf welche Weise Sie diese erholsam gestalten.

Seminarinhalte

- Wieviel Pause braucht der Mensch?
- Leistungssteigerung durch Nichtstun
- Abschalten, aber richtig
- Gelingende Pause

Dauer: 1 h

Zielgruppe: Auszubildende, Mitarbeiter, Führungskräfte



Zusatzangebot: mentales „Refreshing“



Sucht



1 - 2 oder 3?

S. 34

Ein informativer Mit-Mach-Workshop zum Thema Suchtprävention.

Nüchtern betrachtet

S. 35

Alkohol ist auch (k)eine Lösung!

Sucht? Bei uns (k)ein Thema!

S. 36

Woran erkennt man eigentlich, dass jemand ein Suchtproblem hat? Wie geht man damit um?
Worauf muss man achten? Was sollte man tun? Was besser nicht?



Sucht

1 - 2 oder 3?

Ein informativer Mit-Mach-Workshop zum Thema Suchtprävention.

Alkohol ist für die allermeisten von uns völlig normaler Bestandteil unserer Gesellschaft. Nach Vorbild des bekannten 1 - 2- oder 3 TV-Spiels setzen Sie sich in lockerer Atmosphäre mit Fragen zum Thema Alkohol und Abhängigkeit auseinander. Dieser informative Mit-Mach-Workshop mit Spielcharakter macht Spaß und regt ganz nebenbei dazu an, sich mit dem eher ungeliebten Thema Sucht präventiv auseinanderzusetzen und untereinander auszutauschen.

Seminarinhalte

- Hintergründe zu Alkoholkonsum und Abhängigkeit
- Promilleberechnung
- Zusammenhang Stress und Alkohol
- Alkohol und Straßenverkehr
- Hilfemöglichkeiten

Dauer: 1 h

Zielgruppe: Auszubildende, Mitarbeiter, Führungskräfte



Zusatzangebot: individuelle Einzelberatung



Nüchtern betrachtet Alkohol ist auch (k)eine Lösung!

Alkohol gehört für die meisten ganz selbstverständlich zum Leben dazu. Doch die Wenigsten haben sich je genauer mit Alkohol beschäftigt. Ein informatives Seminar mit Aha-Effekt zum Thema Alkohol.

In diesem Seminar geht es NICHT um Abhängigkeit oder Suchtgeschehen! Die meisten Menschen, die Alkohol konsumieren, haben zum Glück KEIN ausgewiesenes Alkoholproblem und können mit Alkohol meist gut umgehen. Aber wer weiß schon, wie lange es braucht, bis man wieder nüchtern ist? Oder warum man einen Kater bekommt? Im Seminar erfahren Sie jede Menge spannende und wissenswerte Hintergründe und erweitern, ganz nebenbei, Ihre Kompetenzen im Umgang mit Alkohol.

Seminarinhalte

- Wissenswertes aber kaum Bekanntes über Alkohol ■
- Neuronale Hintergründe ■
- Trinkmengenberechnung ■
- Umgang mit Alkohol im Betrieb und in der Gesellschaft ■

Dauer: 2 h

Zielgruppe: Auszubildende, Mitarbeiter, Führungskräfte



Zusatzangebot: individuelle Einzelberatung



Sucht

Sucht? Bei uns (k)ein Thema!

Woran erkennt man eigentlich, dass jemand ein Suchtproblem hat? Wie geht man damit um? Worauf muss man achten? Was sollte man tun? Was besser nicht?

Die wenigsten haben in ihrem direkten Umfeld mit suchtkranken Menschen zu tun. Wenn es dann einen Freund, ein Familienmitglied oder einen Kollegen trifft, sind viele verunsichert. Aus der Angst heraus, etwas falsch zu machen, wird das Problem gern ignoriert.

Im Seminar lernen Sie Warnsignale kennen, erfahren wann und auf welche Weise Sie intervenieren sollten und wie Sie (scheinbar) Betroffene ansprechen können. Außerdem bekommen Sie weitere Hilfsangebote an die Hand.

Seminarinhalte

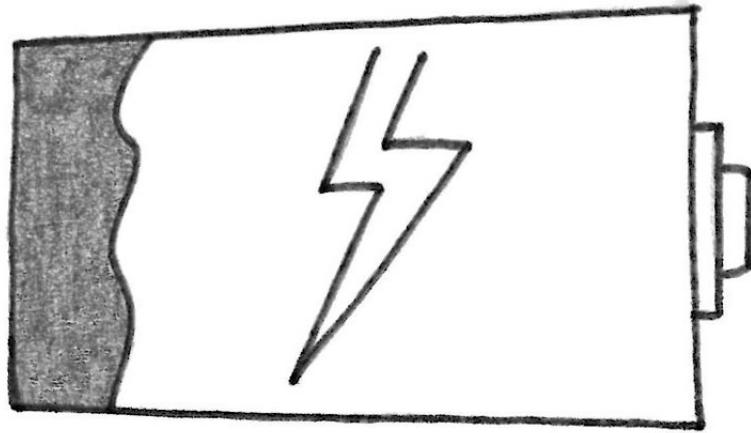
- Hintergründe zu Abhängigkeitsformen und -ausprägungen
- Auffälligkeiten erkennen und richtig handeln
- Wie man Betroffene am besten anspricht
- Externe Hilfsmöglichkeiten

Dauer: 2 h

Zielgruppe: Auszubildende, Mitarbeiter, Führungskräfte



Zusatzangebot: individuelle Einzelberatung



Selbstfürsorge



Selbstfürsorge

Work-Life-Balance

Ausgewogen durch den (Berufs-)alltag.

S. 39

Sag JA zum NEIN!

Die gesundheitsförderliche Wirkung einer „Nein-Sage-Kompetenz“.

S. 40

Verhaltensänderung: (K)eine Frage der Gewohnheit?!

So zähmen Sie den inneren Schweinehund.

S. 41

Mein Hamster und ich

Vom Sinn und Unsinn im Hamsterrad zu bleiben.

S. 42

Richtige Zeitver(sch)wendung?!

Der Blick auf ein gesundes Zeit- und Energiemanagement.

S. 43

Aufgepasst – warum Sie sich selbst wichtig sein sollten

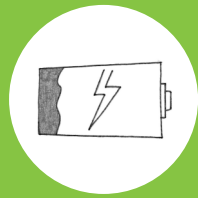
Ein Seminar, bei dem Ihre persönliche Leistungsfähigkeit im Mittelpunkt steht.

S. 44

Was treibt mich an – „Motorpflege“ für Männer in Hochleistungsberufen

Ein Boxen-Stopp für ein gesundes und leistungsfähiges Leben.

S. 45



Work-Life-Balance

Ausgewogen durch den (Berufs-)alltag.

Familie, Freunde, Hobbies, Gesundheit und Beruf. Im Alltag ist es häufig gar nicht so einfach allem vermeintlich gerecht zu werden und ein für sich ausgewogenes Verhältnis zwischen Arbeits- und Privatleben zu schaffen. Welchen Bereichen in Ihrem Leben widmen Sie aktuell wie viel Zeit und Energie? Geht es Ihnen damit gut oder möchten Sie etwas verändern, wissen aber nicht genau wie? In diesem Seminar werden wir gemeinsam die für Sie passende Balance zwischen Arbeits- und Privatleben ermitteln und gemeinsam Strategien erarbeiten, damit Sie diese erreichen.

Seminarinhalte

- Ihre persönliche Work-Life-Balance
- Strategien persönlicher Gesunderhaltung
- Zeit- und Selbstmanagement
- Stressbewältigung und Entspannung im Alltag

Dauer: 3 h

Zielgruppe: Auszubildende, Mitarbeiter, Führungskräfte



Zusatzangebot: intensiver Präventionskurs „Salute! Was die Seele stark macht“



Selbstfürsorge

Sag JA zum NEIN!

Die gesundheitsförderliche Wirkung einer „Nein-Sage-Kompetenz“.

Die Außenreize und die Möglichkeiten das Leben zu füllen, nehmen stetig zu. Dabei wird die Kompetenz an der richtigen Stelle „Nein“ zu sagen zunehmend wichtiger, um Dauerstress vorzubeugen bzw. einzugrenzen. Eine bewusste und klare Abgrenzung von Dingen, die wir nicht mehr schaffen (können) oder so nicht umsetzen wollen, hilft, den Stress an der Wurzel zu packen.

In diesem Seminar geht es NICHT um Stressberuhigungsübungen, sondern um Kompetenzen zum aktiven Erkennen und Abgrenzen von einem „ZU VIEL“.

Seminarinhalte

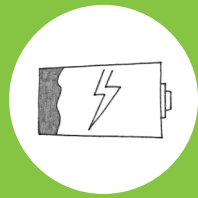
- Lebens(er-)füller
- Externe und interne Ansprüche
- Prioritäten setzen
- Richtig „Nein“-Sagen
- Entspannt Grenzen setzen

Dauer: 2 h

Zielgruppe: Auszubildende, Mitarbeiter, Führungskräfte



Zusatzangebot: individuelles Coaching



Verhaltensänderung: (K)eine Frage der Gewohnheit?!

So zähmen Sie den inneren Schweinehund.

Mehr Sport treiben ... gesünder ernähren ... häufiger die Familie besuchen ... an guten Vorsätzen mangelt es uns nicht. Deren Umsetzung ist hingegen eine Herausforderung. Wie häufig haben wir uns schon etwas vorgenommen, es aber nicht verwirklicht? Woran liegt das?

In diesem Seminar erfahren Sie, welche Strategien und Kniffe Ihnen dabei helfen, Ihre Ziele zu erreichen und wie Sie Ihren inneren Schweinehund zähmen.

Seminarinhalte

- Ziele formulieren ■
- Motivation zur Verhaltensänderung ■
- Fallen der Schweinehunde ■
- Schweinehunde zähmen ■

Dauer: 2 h

Zielgruppe: Auszubildende, Mitarbeiter, Führungskräfte



Zusatzangebot: individuelles Coaching



Selbstfürsorge

Mein Hamster und ich

Vom Sinn und Unsinn im Hamsterrad zu bleiben.

Haben Sie auch so einen Hamster in sich? Er rennt und rennt und rennt – und kommt trotzdem nicht an. Wenn Sie auch das Gefühl haben, immer schneller zu werden und nicht mehr wissen, wo das eigentlich noch hinführen soll, dann haben wir hier das richtige Seminar für Sie. Wir klären, warum es manchmal Sinn macht, einfach anzuhalten, auszusteigen und sich neu zu orientieren. Gemeinsam erkunden wir, wofür es sich lohnt, aktiv zu sein und wie man kräftesparend und ökonomisch ans Ziel kommt.

Seminarinhalte

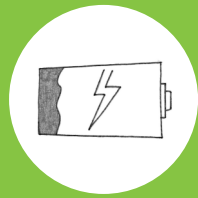
- Zielfindung, wo will ich eigentlich hin
- Leistungsfähigkeit und Bedürfnisse
- Was treibt mich an – ein persönlicher Check
- Energiesparend ans Ziel

Dauer: 4 h

Zielgruppe: Auszubildende, Mitarbeiter, Führungskräfte



Zusatzangebot: intensiver Präventionskurs „Salute! Was die Seele stark macht“



Richtige Zeitver(sch)wendung?!

Der Blick auf ein gesundes Zeit- und Energiemanagement.

Sie hetzen von Termin zu Termin, der Schreibtisch ist voll und die Familie wartet schon Zuhause? Und dann gibt es auf der anderen Seite so viele Dinge, die Sie schon seit Ewigkeiten vor sich herschieben, anstatt sie endlich anzupacken? Zeit, einen Blick darauf zu werfen, wofür Sie Ihre Zeit und Energie ver(sch)wenden. Nehmen Sie sich jetzt die Zeit, bevor die Leistungsfähigkeit nachlässt oder sich erste gesundheitliche Folgen des Zeitdrucks bemerkbar machen.

Im Seminar erarbeiten wir gemeinsam Ideen für ein gutes Zeitmanagement. Sie lernen persönliche Ziele und Prioritäten festzulegen und probieren entlastende Arbeitstechniken aus. Diese können Sie sofort im (Arbeits-)Alltag umsetzen und somit für einen gesunden Ausgleich sorgen.

Seminarinhalte

- Selbstcheck: mein Zeit- und Energiehaushalt
- Ziele formulieren
- Planung und Prioritäten
- Erkennen der persönlichen "Zeitdiebe"
- Effektive Arbeitstechniken

Dauer: 3 h

Zielgruppe: Auszubildende, Mitarbeiter, Führungskräfte



Zusatzangebot: individuelles Coaching



Selbstfürsorge

Aufgepasst – warum Sie sich selbst wichtig sein sollten

Ein Seminar, bei dem Ihre persönliche Leistungsfähigkeit im Mittelpunkt steht.

In Zeiten von „Höher, schneller, weiter“ wird es immer wichtiger, gut für sich selbst sorgen zu können. Wir können nicht erwarten, gesund und glücklich zu sein, wenn wir uns nur unzureichend um uns selbst kümmern. Im Seminar lernen Sie, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und Selbstausbeutung zu stoppen. Es werden Methoden der Selbstfürsorge vorgestellt und aktiv ausprobiert, die Sie gut und sofort in ihren Alltag integrieren können.

Seminarinhalte

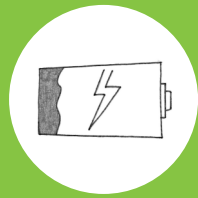
- Check-up: Bin ich gut zu mir selbst?
- Recherche: Was tut mir gut? Was gibt mir Kraft im Leben?
- Umsetzung: Was kann ich wie, wann und wo konkret für mich tun?
- Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen

Dauer: 2 h

Zielgruppe: Auszubildende, Mitarbeiter, Führungskräfte



Zusatzangebot: intensiver Präventionskurs „Salute! Was die Seele stark macht“



Was treibt mich an – „Motorpflege“ für Männer in Hochleistungsberufen

Ein Boxen-Stopp für ein gesundes und leistungsfähiges Leben.

Viel zu tun? Wer viel arbeitet, muss besonders gut auf sich aufpassen! Das gilt nicht nur für Maschinen, sondern erst recht für den eigenen Motor. Im Seminar nehmen wir uns die Zeit für einen Check-up und erkunden Möglichkeiten, den eigenen Körper und die eigene Seele trotz hoher Beanspruchung gut zu pflegen, um „Motorschäden“ frühzeitig vorzubeugen oder entgegenzuwirken. Nehmen Sie sich selbst wichtig?! Sind Sie scheckheftgepflegt?

Seminarinhalte

- Inventur, Check-up ■
- Hintergründe, kleine „Motorkunde“ ■
- Regeneration, Wartung, „Motorpflege“ ■
- Selbstfürsorge ■

Dauer: 2 h

Zielgruppe: Führungskräfte



Zusatzangebot: individuelles Coaching



Kommunikation



- Methodenmix** S. 48
Gesundheits- und Sicherheitsthemen aktiv gestalten.
- Im Eifer des Gefechts** S. 49
Wie sich Konflikte entschärfen lassen.
- Eiszeit** S. 50
Das Frustschutzseminar zum Umgang mit beruflichen Konflikten.
- Von der Pflicht zur Kür** S. 51
Unterweisungen erfolgreich durchführen.



Methodenmix

Gesundheits- und Sicherheitsthemen aktiv gestalten.

Workshops, Besprechungen, Seminare – oft jagt ein Termin den nächsten. Die Teilnehmer sind gesättigt und nicht bei der Sache? Zeit, neue Methoden auszuprobieren und die Inhalte lebendig zu vermitteln.

Im Seminar probieren wir genau das aus. Wir orientieren uns hierbei an einem klassischen Seminarablauf und erleben mit Ihnen gemeinsam, welche (neuen) Möglichkeiten es gibt. Der Fokus liegt auf Gesundheits- und Arbeitsschutzthemen. Gern können Sie Ihre Inhalte und Schwerpunkte mitbringen und wir erarbeiten zusammen neue Impulse. Diese können Sie im Anschluss direkt in die Praxis umsetzen und somit Ihre Teilnehmer überraschen und (mehr) erreichen. Probieren Sie es aus!

Seminarinhalte

- Kennenlernmethoden
- Möglichkeiten für einen Themeneinstieg
- Aktive Wissens(selbst-)erarbeitung
- Blitzentspannung und Kurzaktivierung
- Feedbackmethoden und Abschluss

Dauer: 3 h

Zielgruppe: Mitarbeiter, Führungskräfte, Fachkräfte für Arbeitssicherheit



Zusatzangebot: Hospitation und Feedback durch uns



Im Eifer des Gefechts

Wie sich Konflikte entschärfen lassen.

Fast jeder hat schon einmal Konflikte unter Kollegen erlebt. Wo unterschiedliche Meinungen, Ansichten und Präferenzen aufeinandertreffen, kann es schon einmal zu Reibungen kommen. Wie sich diese Konflikte auf Arbeitsleistung und Wohlbefinden auswirken, hängt nicht zuletzt davon ab, ob Beteiligte und unfreiwillig Mitbetroffene in der Lage sind, konstruktiv mit der Situation umzugehen. Im Seminar erarbeiten Sie Strategien, wie Sie konfliktreiche Situationen frühzeitig erkennen und was Sie tun können, damit aus einem „Schwelbrand“ kein „Großbrand“ wird.

Seminarinhalte

- Konflikte unter Kollegen erkennen und verstehen ■
- Ein Blick hinter den Konflikt ■
- Schwelbrände erkennen und löschen ■
- Entwaffnender, freundlicher Umgang miteinander ■
- Gesprächsführung im Konflikt ■

Dauer: 6 h

Zielgruppe: Auszubildende, Mitarbeiter



Zusatzangebot: Teamcoaching



Kommunikation

Eiszeit

Das Frustschutzseminar zum Umgang mit beruflichen Konflikten.

Konflikte im Team schaffen ein negatives Arbeitsklima und binden Energien. Doch warum kommt es überhaupt zu Konflikten im Team und wie geht man am besten damit um?

Im Seminar erfahren Sie, wie Sie Konflikte unter Kollegen erkennen und zielführend im Sinne des Teams eingreifen können. Neben möglichen Ursachen, lernen Sie auch die positiven Seiten von Konflikten kennen. Mit praktischen Handlungshilfen und Tipps schaffen Sie es, konstruktiv Konflikte im Team anzugehen. Konfliktlösekompetenz ist Führungskompetenz!

Seminarinhalte

- Hintergründe und Ursachen von Konflikten
- Konflikte unter Kollegen erkennen und verstehen
- Lösungsansätze in konfliktbehafteten Situationen
- Grundfaktoren für ein konfliktkompetentes Team
- Mediation und andere externe Hilfsangebote

Dauer: 6 h

Zielgruppe: Führungskräfte



Zusatzangebot: individuelles Coaching



Von der Pflicht zur Kür Unterweisungen erfolgreich durchführen.

Sie sind sich Ihrer Verantwortung bewusst und führen regelmäßige Unterweisungen durch, aber trotzdem hält sich keiner an die Umsetzung? Erst, wenn ein Unfall passiert ist, werden alle hellhörig? Soweit soll es nicht kommen!

Wir erarbeiten gemeinsam mit Ihnen Möglichkeiten, die Mitarbeiter zu motivieren, die Sinnhaftigkeit von Unterweisungen bildlich darzustellen und sie zum Mitmachen zu animieren. Sie erhalten praktische Tipps mit denen Sie kreativ und effektiv Unterweisungen planen, gekonnt durchführen und dokumentieren. Durch neue Methoden und Medien erreichen Sie eine nachhaltige Wirkung. Wann fangen Sie an, Arbeitssicherheit (vor)zu leben?

Seminarinhalte

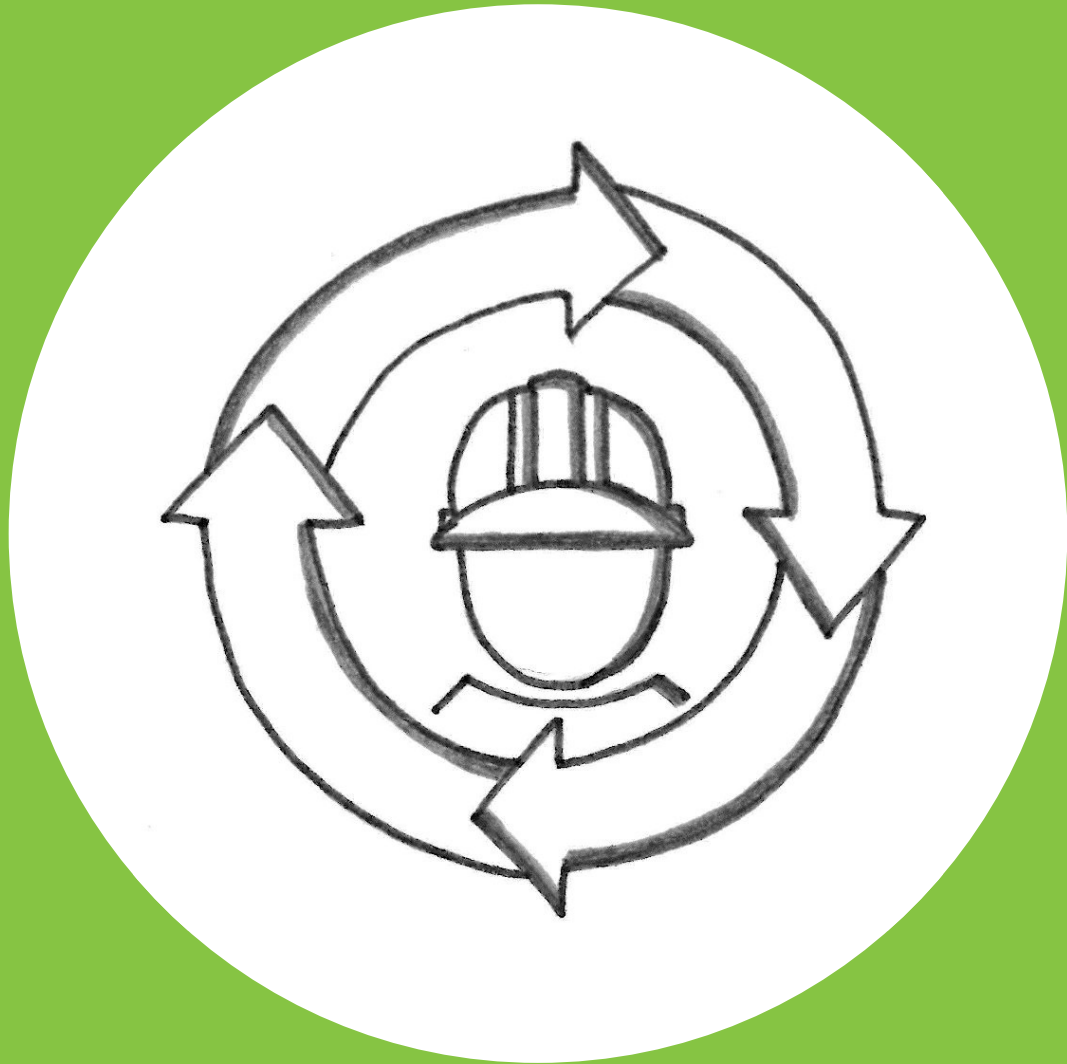
- Rechtliche Grundlagen ■
- Effektive Planung ■
- Kreative Methoden für die Durchführung ■
- Medien und Hilfsmittel ■
- Aktive Praxisbeispiele zu Ihren Unterweisungsthemen ■

Dauer: 6 h

Zielgruppe: Unternehmer, Führungskräfte,
Fachkräfte für Arbeitssicherheit und beauftragte Personen



Zusatzangebot: individuelle Beratung und Begehung vor Ort



BGM & Arbeitssicherheit



- Neu als Führungskraft** S. 54
Gesund und kompetent den Einstieg gestalten.
- Aller Anfang ist schwer?** S. 55
Schritt für Schritt zum erfolgreichen BGM.
- Klimaschutz im beruflichen Kontext** S. 56
Was ein gesundes Arbeitsklima mit entspannten, leistungsfähigen und motivierten Mitarbeitern zu tun hat.
- Wie?! Gelebte Gesundheit am Arbeitsplatz** S. 57
Nach dem „WAS“ endlich mal ein Seminar über das „WIE“.
- Gesunde Büroarbeit** S. 58
Alles was man über die gesunde und motivierende Gestaltung von Büroarbeit wissen muss.
- Gefährdungsbeurteilung physischer Belastungen** S. 59
Körperliche Belastungen richtig erkennen und die Gefährdungsbeurteilung praktisch umsetzen.
- Management ständiger Erreichbarkeit** S. 60
Gestaltung eines Workshops zur Maßnahmenarbeit.
- Azubifit** S. 61
Kompetent, gesund und sicher durch die Ausbildung.



Neu als Führungskraft

Gesund und kompetent den Einstieg gestalten.

Sie haben eine neue Position angetreten oder sind nun Vorgesetzter Ihrer bisherigen Kollegen? Herzlichen Glückwunsch! Der Einstieg und die Rolle bringen neben neuen Aufgaben auch einige Herausforderungen mit sich.

Das Seminar hilft Ihnen, sich in die neue Position einzufinden und diese gestärkt anzutreten. Gemeinsam erarbeiten wir Gelingensbedingungen für diesen Weg. Neben einer Rollen- und Aufgabenabgrenzung erhalten Sie Einblicke in die wichtigsten Führungsaufgaben und erfahren, welchen Einfluss Führung auf Gesundheit hat. Nutzen Sie die Möglichkeiten, sich mit den anderen Teilnehmern über ähnliche Erfahrungen auszutauschen und gemeinsam Lösungswege zu entwickeln. Bringen Sie Ihr konkretes Anliegen gern mit!

Seminarinhalte

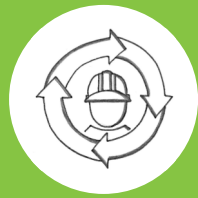
- Rollenklärung
- Einfluss von Führung auf Gesundheit
- Führungsaufgaben kennenlernen und umsetzen
- Konstruktives Feedback und Wertschätzung
- Erfahrungsaustausch und Tipps für die Praxis

Dauer: 6 h

Zielgruppe: angehende Führungskräfte



Zusatzangebot: individuelles Coaching im Anschluss



Aller Anfang ist schwer?

Schritt für Schritt zum erfolgreichen BGM.

Sie haben schon viel vom Betrieblichen Gesundheitsmanagement gehört und möchten dieses intern im Unternehmen angehen, aber wissen nicht wie und mit wem? Wir helfen Ihnen dabei, dieses Vorhaben in die Tat umzusetzen. In dieser Kick-off-Veranstaltung klären wir die Grundlagen für alle Beteiligten. Sie erfahren, was ein BGM eigentlich ist und welchen Einfluss die Führung dabei hat. Lernen Sie gemeinsam die Schritte kennen und erleben Sie, welchen positiven Effekt dieses Vorhaben für Sie und die Beschäftigten haben kann.

Wir geben Ihnen Erfolgskriterien mit auf den Weg und helfen Ihnen den Arbeitskreis zu finden, um effektiv daran zu arbeiten. Lassen Sie uns die Stolpersteine aus dem Weg räumen und starten!

Seminarinhalte

- Warum BGM? ■
- BGM-Kreislauf ■
- Arbeitskreisfindung ■
- Erfolgskriterien und Stolpersteine ■
- Unterstützungsangebote und Kooperationspartner ■

Dauer: 6 h

Zielgruppe: BGM-Verantwortliche und alle, die es werden wollen



Zusatzangebot: Prozessbegleitung und Moderation zukünftiger BGM-Arbeitskreise



Klimaschutz im beruflichen Kontext

Was ein gesundes Arbeitsklima mit entspannten, leistungsfähigen und motivierten Mitarbeitern zu tun hat.

Nicht nur Pflanzen brauchen zum Wachsen und Gedeihen das richtige Klima. Auch Mitarbeiter reagieren auf klimatische Abweichungen und Veränderungen. Im Seminar erkunden wir, was Gift für das Arbeitsklima ist, in welcher Umwelt sich Menschen wohlfühlen und wie es gelingen kann, das „richtige“ Klima für motivierte und entspannte Mitarbeiter zu schaffen.

Seminarinhalte

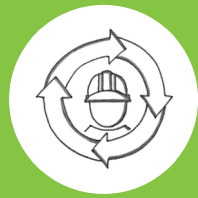
- Innere Kündigung und Gratifikationskrisen
- Kommunikationskultur
- Miteinander statt Gegeneinander
- Was Mitarbeiter brauchen und Führungskräfte tun können

Dauer: 3 h

Zielgruppe: Führungskräfte



Zusatzangebot: Teamcoaching



Wie?! Gelebte Gesundheit am Arbeitsplatz

Nach dem „WAS“ endlich mal ein Seminar über das „WIE“.

Mittlerweile wissen wir schon viel über das „WAS“. Wir beschaffen ergonomische Maschinen und Hilfsmittel, verändern Arbeitsabläufe und Lastgewichte, unterweisen und schulen Mitarbeiter hinsichtlich gesunder Arbeitsweise. Doch im Alltag werden die Hilfsmittel nicht genutzt, Verhaltensweisen bleiben die alten und das Gelernte wird schnell vergessen.

Woran liegt das? Das „WIE“ hinsichtlich physischer und psychischer Belastungen zu finden – steht hier im Mittelpunkt. Wie können wir überzeugender für gesundheitsgerechtes Verhalten werben, was müssen wir beachten, damit angebotene Maßnahmen umgesetzt werden und wie können Verhaltensänderung nachhaltig unterstützt werden?

Ein Seminarmodul der Gemeinsamen Deutschen Arbeitsschutzstrategie (GDA).

Seminarinhalte

- Erfolgs- und Misserfolgskriterien einer gelebten Gesundheit am Arbeitsplatz
- Verständnis individueller und betrieblicher Gesundheitskompetenz
- Einfluss nicht sichtbarer Aspekte der Unternehmenskultur
- Schwierigkeiten im Veränderungsprozess reflektieren
- Lösungsansätze für eine erfolgreiche Umsetzung im Betrieb

Dauer: 3 h

Zielgruppe: Führungskräfte, betriebliche Akteure im Bereich Sicherheit und Gesundheit



Zusatzangebot: Unterstützung bei der Durchführung verhaltenspräventiver Maßnahmen



Gesunde Büroarbeit

Alles was man über die gesunde und motivierende Gestaltung von Büroarbeit wissen muss.

Mit einem ergonomischen Bürostuhl können Rückenbeschwerden vermieden werden, Pflanzen sind gut für das Raumklima, der Drucker im Büro ist ungesund ... Moment, stimmt das denn?

In diesem Seminar erlangen und vertiefen Sie grundlegende Fachkenntnisse der Gestaltung von Büroarbeit. Natürlich ist Büroarbeit Einstellungssache – daher sind die Anforderungen an die ergonomische Einrichtung des Arbeitsplatzes ein Schwerpunkt, jedoch werden auch die eigenen Verhaltensweisen hinterfragt. Anhand praktischer Beispiele erarbeiten wir Ziele für die eigenen Büroarbeitsplätze und diskutieren deren Umsetzungsmöglichkeiten.

Seminarinhalte

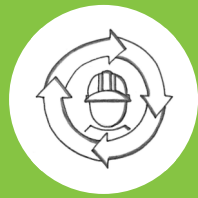
- Anforderungen an die Büroeinrichtung
- Grundlagen der Bildschirmarbeitsplatzgestaltung (DGUV 115-401)
- Einflussfaktoren auf das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit
- Haltung und Ausgleich am Arbeitsplatz
- Grundlagen des Selbst- und Zeitmanagements
- Neue Arbeitsformen im Büro – neue Belastungen?

Dauer: 6 h

Zielgruppe: Führungskräfte, betriebliche Akteure im Bereich Sicherheit und Gesundheit, Betriebsräte, Verwaltungsmitarbeiter



Zusatzangebot: individuelle Beratung am Arbeitsplatz



Gefährdungsbeurteilung physischer Belastungen

Körperliche Belastungen richtig erkennen und die Gefährdungsbeurteilung praktisch umsetzen.

Arbeitgeber sind nach Arbeitsschutzgesetz sowie DGUV Vorschrift 1 verpflichtet, die mit der Arbeit verbundenen Gefährdungen für die Arbeitnehmer zu beurteilen. Die genaue Vorgehensweise schreibt die Gesetzgebung nicht vor. Insbesondere bezüglich der physischen Belastungen/Arbeitsschwere ist eine adäquate Risikobeurteilung herausfordernd. Zudem sind gesetzliche Vorgaben, insofern vorhanden, lediglich als Mindestvoraussetzungen anzusehen. Im Seminar erlangen Sie Fach- und Handlungskompetenz für die Beurteilung physischer Belastungen sowie eine menschengerechte und gesunde Gestaltung der Arbeit.

Seminarinhalte

- Belastungen erkennen, den Körper verstehen ■
- Beurteilung von Arbeitsbelastungen anhand der Leitmerkmalmethoden (BAuA) ■
- Ergonomische Grundlagen und Hilfsmiteleinsetz ■
- Gemeinsame Erarbeitung erster Lösungsansätze ■

Dauer: 4 h

Zielgruppe: Unternehmer, Führungskräfte, betriebliche Akteure im Bereich Sicherheit und Gesundheit



Zusatzangebot: Begleitung bei der praktischen Umsetzung vor Ort



Management ständiger Erreichbarkeit

Gestaltung eines Workshops zur Maßnahmenarbeit.

Technische Entwicklungen wie Smartphones, PC & Co. fördern einen schnellen Austausch und – unsere Erreichbarkeit. Die Grenze zwischen Arbeits- und Privatleben wird zunehmend durchlässiger. Die Wissenschaft belegt, dass sich „arbeitsbezogene erweiterte Erreichbarkeit“ (d.h. Erreichbarkeit für die Arbeit, während sich der Betroffene in einem anderen Lebensbereich aufhält) negativ auf das Befinden und die Life-Domain-Balance auswirken kann. Im Rahmen des Projekts „MASTER – Management ständiger Erreichbarkeit – Neue Wege zum Umgang mit modernen Informations- und Kommunikationsmedien“* befasste sich die Universität Freiburg in Kooperation mit dem Institut für sozialwissenschaftliche Forschung München sowie der Universität Hamburg daher mit einer gesunden Gestaltung von Erreichbarkeit. Auf Basis dieser Erkenntnisse wurde ein Workshop zur Gestaltung arbeitsbezogener erweiterter Erreichbarkeit entwickelt. Wir unterstützen Sie gern bei der Durchführung des Workshops.

* Diese und weitere Informationen und Produkte des Projekts MASTER finden Sie unter www.erreichbarkeit.eu.

Seminarinhalte

- Standortbestimmung im Unternehmen
- Erarbeitung von Maßnahmenvorschlägen
- Auswahl von Maßnahmen
- Erarbeitung eines Aktionsplans

Dauer: 6 h

Zielgruppe: Mitarbeiter, Führungskräfte



Zusatzangebot: persönliche Beratung



Azubifit

Kompetent, gesund und sicher durch die Ausbildung.

Der Ausbildungsstart verändert für die Auszubildenden vieles: neue Tagesstruktur, herausfordernde Arbeitsaufgaben und die Zusammenarbeit in Teams. Hinzu kommen Sicherheitsbelehrungen und Unterweisungen. Die eigene Gesundheit oder der Ausgleich zur Arbeit kann hierbei zu kurz kommen.

Mit diesem Seminar unterstützen wir Ihre Auszubildenden beim Erwerb von Kompetenzen und Verhaltensweisen für ein gesundes (Arbeits-)leben. Junge Fachkräfte bilden das zukünftige Potential Ihres Unternehmens. Stärken Sie ihre Gesundheit und Arbeitsfähigkeit daher von Beginn an.

Seminarinhalte

- Ernährung in Theorie (und Praxis) ■
- Prävention von Rückenbeschwerden im (Arbeits-)alltag ■
- Sensibilisierung zu stoffgebundenen und stoffungebundenen Süchten ■
- Strategien zur Stressbewältigung ■
- Tipps zum effektiven Lernen und Zeitmanagement oder gesunde Pausengestaltung ■

Dauer: 8 h

Zielgruppe: Auszubildende (und junge Fachkräfte)



Zusatzangebot: Multiplikatorenschulung für betriebliche Ausbilder



Präventionskurse

Die folgenden Kurse sind nach § 20 SGB V zertifiziert und von Krankenkassen anerkannt.



Die Neue Rückenschule	S. 64
RückenFit	S. 64
Pilates	S. 65
Herz-Kreislauf-Training „Indoor“	S. 66
Nordic Walking	S. 66
Die Besseresser – Power auf Dauer	S. 67
Gelassen und sicher im Stress	S. 68
Salute! Was die Seele stark macht	S. 69
Progressive Muskelrelaxation (PMR)	S. 70
Autogenes Training	S. 70



Wussten Sie schon: Für diese Kurse kann jedes Unternehmen 600,- € pro Jahr und pro Mitarbeiter steuerlich absetzen (§ 3 Nr. 34 EStG).



Präventionskurse

Die Neue Rückenschule

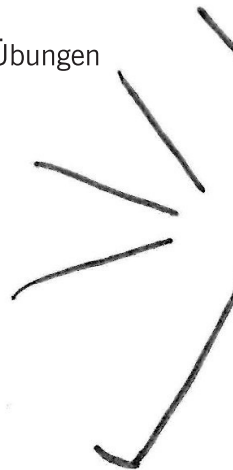
Die neue Rückenschule will die Kursteilnehmer zu einem bewegten Lebensstil führen. Das neue Konzept zeigt Möglichkeiten auf, wie individuelle physische und psychosoziale Gesundheitsressourcen besser genutzt werden und nach Beendigung des Kurses weitere gesundheitsfördernde Aktivitäten gefunden und in den Alltag integriert werden können.

Umfang und Dauer: 10 Einheiten à 60 Minuten

RückenFit

In diesem auf die Rückengesundheit konzeptionierten Gesundheitskurs werden effektive Techniken bzw. Übungen freudbetont umgesetzt. Dabei steht neben dem gezielten Training der Rückenmuskulatur insbesondere eine Verbesserung allgemeinen Ausdauer, Kraft und Koordination im Fokus. Besondere Aufmerksamkeit wird auf die Aktivierung und verbesserte Arbeitsweise der Tiefenmuskulatur gelegt, um dadurch die Stabilität sowie Belastbarkeit ihrer Wirbelsäule zu erhöhen. Der Kurs ist fortschreitend aufgebaut, sodass Sie mit jeder weiteren Einheit Ihr Bewegungsrepertoire erweitern und später die Übungen Ihrem individuellen Ziel nach einsetzen können. Spezielle Mobilisations- und Dehnungsübungen komplettieren die Kursinhalte zu einem rundum stimmigen Bewegungsvergnügen in der Gruppe.

Umfang und Dauer: 8 Einheiten à 60 Minuten



Pilates

Im Pilatestraining werden Muskelschlingen (zusammenhängende Muskelketten) trainiert, um lange, schlanke Muskeln zu formen, die den Ansprüchen der Alltagsbelastung gewachsen sind. Neben oberflächlich manifestierten Muskeln, wird auch die tiefe (autochthone) Wirbelsäulen umspannende Muskulatur beansprucht. Diese tiefe Rücken- und Bauchmuskulatur, welche eine Aufrichtung und Stabilität der Wirbelsäule hervorruft, wird besonders innerviert (effektive Prävention für degenerative Veränderungen der Wirbelsäule).

Ziel ist eine Verbesserung der Rumpfstabilität, Körperhaltung sowie Erhöhung der Flexibilität, um muskulären Dysbalancen vorzubeugen und intersegmentalen Instabilitäten entgegenzuwirken. In diesem Gesundheitskurs erlernen Sie mehrere effektive Techniken bzw. Übungen, die insbesondere diesen Zielen nachkommen und eine Verbesserung der Beweglichkeit, Kraft und Koordination zur Folge haben. Der Kurs ist fortschreitend aufgebaut, sodass Sie mit jeder weiteren Einheit Ihr Bewegungsrepertoire erweitern und später die Übungen Ihrem individuellen Ziel nach einsetzen können. Spezielle Entspannungs- und Dehnungsübungen komplettieren die Kursinhalte zu einem rundum stimmigen Bewegungsvergnügen in der Gruppe.

Umfang und Dauer: 10 Einheiten à 60 Minuten





Herz-Kreislauf-Training „Indoor“

In diesem Gesundheitskurs erlernen Sie mehrere effektive Techniken und Übungen, die neben einer Verbesserung der Ausdauer auch Ihre Rumpf- sowie Arm- und Beinmuskulatur aktivieren. Der Kurs ist fortschreitend aufgebaut, sodass Sie mit jeder weiteren Einheit Ihr Bewegungsrepertoire erweitern und die verschiedenen Übungen Ihrem individuellen Ziel nach einsetzen können. Spezielle Kräftigungs- und Dehnungsübungen komplettieren die Kursinhalte zu einem rundum stimmigen Bewegungsvergnügen in der Gruppe.

Umfang und Dauer: 10 Einheiten à 60 Minuten

Nordic Walking

In diesem Gesundheitskurs erlernen Sie mehrere effektive Lauftechniken, die neben einer Verbesserung der Ausdauer auch Ihre Rücken- sowie Schultermuskulatur aktivieren. Der Kurs ist fortschreitend aufgebaut, sodass Sie mit jeder weiteren Einheit Ihr Bewegungsrepertoire erweitern und später die Technik dem jeweiligen Gelände bzw. Ihrem individuellen Ziel nach einsetzen können. Spezielle Kräftigungs- und Dehnungsübungen komplettieren die Kursinhalte zu einem rundum stimmigen Bewegungsvergnügen an frischer Luft und in der Gruppe.

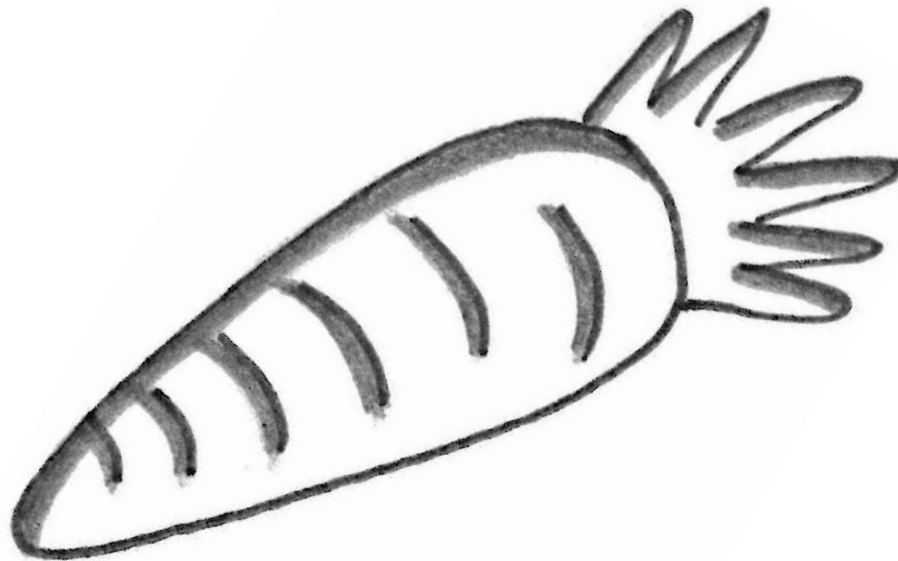
Umfang und Dauer: 8 Einheiten à 60 Minuten



Die Besseresser – Power auf Dauer

In diesem 12-wöchigen Kurs wird auf unterhaltsame Weise Wissen zu einer ausgewogenen Ernährung vermittelt. Die Teilnehmer lernen, ihren bisherigen Ernährungsstil zu reflektieren, Ernährungsstärken zu erkennen, zu festigen und ungünstige Verhaltensweisen in Bezug auf Ernährung zu verbessern. Durch den Kursaufbau wird eine systematische Ernährungsumstellung vorangebracht. Ein Kochkurs oder ein Einkaufstraining runden das Konzept ab. Der Kurs beinhaltet einen kleinen Eingangs- und Ausgangscheck.

Umfang und Dauer: 12 Einheiten à 60 Minuten





Gelassen und sicher im Stress

Warum haben wir überhaupt Stress? Wie kann stressfreier Umgang mit sich selbst, mit anderen und mit gestellten Anforderungen flexibel und gesundheitsförderlich gestaltet werden? Das Trainingsprogramm zielt auf eine Verbesserung der individuellen Bewältigungskompetenzen von alltäglichen Belastungserfahrungen. Die Teilnehmer reflektieren systematisch ihr eigenes Stresserleben, erwerben eine breite Palette von Strategien im Umgang mit alltäglichen Belastungen und probieren Strategien und Entspannungsverfahren praktisch aus. Vorhandene Kompetenzen werden gestärkt und neue aufgebaut. Je nach Zielgruppe werden spezifische Belastungsfaktoren thematisiert.

Inhalte

- Entspannen und loslassen
- Förderliche Denkweisen und Einstellungen
- Problemlösetraining
- Erholen und genießen
- Akutfallstrategie

Umfang und Dauer: 8 Einheiten à 90 Minuten



Salute! Was die Seele stark macht

„Gesundheit fördern durch Schatzsuche statt Fehlerfahndung“ ist das Leitmotto dieses Gesundheitskurses. Ziel ist es, vor psychosozialen Belastungen schützende Widerstandskräfte, die jeder Mensch mobilisieren kann, zu stärken. Durch vielfältige Anregungen zur Selbstreflexion und zur Selbstbeobachtung, praktische Übungen, Gruppengespräche und Transferhilfen will „Salute!“ die Teilnehmenden darin unterstützen, sich ihrer individuellen gesundheitlichen Ressourcen bewusst zu werden, sowie diese gezielt zu nutzen und auszubauen.

Inhalte

- Wie Sie sich selbst Gutes tun und für sich selbst gut sorgen können.
- Wie Sie gute Beziehungen zu anderen Menschen pflegen können.
- Wie Sie sich selbst ermutigen und aufbauen können.
- Wie Sie Ihrem Leben einen neuen Sinn und neue Ziele geben können.

Umfang und Dauer: 10 Einheiten à 90 Minuten





Progressive Muskelrelaxation (PMR)

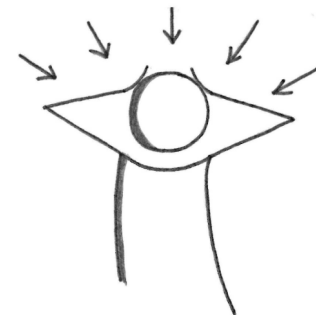
Die progressive Muskelentspannung auch Muskelrelaxation genannt, ist eine fortschreitende (progressive) Tiefenmuskelentspannung nach Edmund Jacobson. Die Wirksamkeit dieser Entspannungsmethode ist in mehreren wissenschaftlichen Studien nachgewiesen und hat u. a. einen beruhigenden sowie harmonisierenden Einfluss auf unser Nervensystem. PMR ist durch den Kontrast im Wechsel zwischen Anspannung sowie Entspannung leicht zu erlernen und für nahezu jeden geeignet. In diesem Gesundheitskurs erlernen Sie sowohl theoretisches Hintergrundwissen als auch die praktische Entspannungstechnik in mehreren Varianten, so dass Sie diese im Anschluss problemlos unter verschiedenen Bedingungen in Ihren Alltag integrieren können.

Umfang und Dauer: 10 Einheiten à 60 Minuten

Autogenes Training

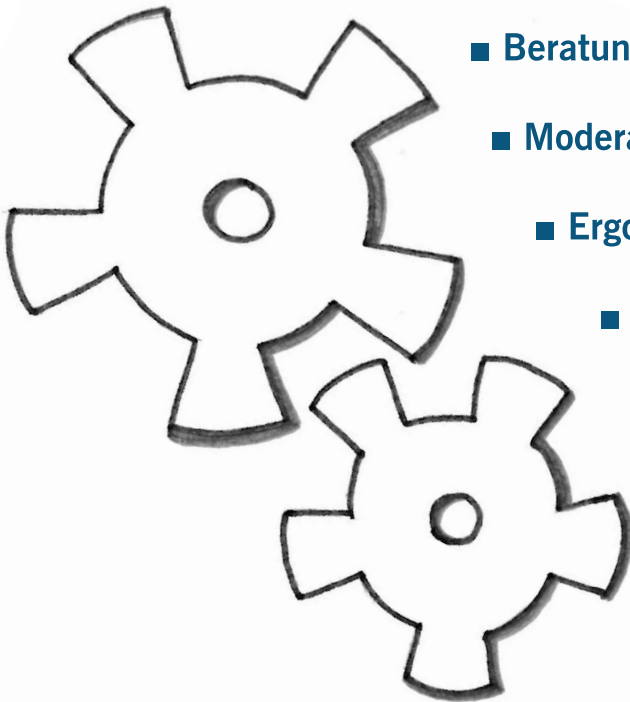
Das Autogene Training ist eine Methode der konzentrativen Selbstentspannung, die vor ca. 100 Jahren vom deutschen Arzt J. H. Schultz ins Leben gerufen wurde. Dabei wird mit eigenen suggestiven (d. h. selbst beeinflussenden) Kräften körperliche und seelische Entspannung herbeigeführt. In diesem Gesundheitskurs erlernen Sie sowohl theoretisches Hintergrundwissen als auch die praktische Entspannungstechnik in mehreren Varianten, so dass Sie diese im Anschluss problemlos unter verschiedenen Bedingungen in Ihren Alltag integrieren können.

Umfang und Dauer: 10 Einheiten à 60 Minuten



Unsere weiteren Leistungen

Sie möchten sich in Ihrem Unternehmen noch intensiver mit dem Arbeits- und Gesundheitsschutz beschäftigen? Gern bieten Ihnen unsere Präventionsexperten die folgenden individuellen Lösungen und Begleitungen vor Ort an:



- **Beratungen und Begehungen am Arbeitsplatz**
- **Moderation von Arbeitskreisen**
- **Ergonomieberatungen**
- **Durchführung von Arbeitssituationsanalysen und Ideentreffen**
- **Unterstützung beim Aufbau eines BGM**
- **Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung (z. B. Gesundheitstage)**

Melden Sie sich und wir finden auch für Sie die passende Lösung!
☎ 0361/4391-4960 oder seminare@fsa.de



Unsere Kooperationspartner:

