

**UBGM** [●]  
FÜR GESUNDE UNTERNEHMEN.



**FIT FÜR DIE ZUKUNFT  
SEMINARE UND  
GESUNDHEITSTAGE**

## › Selbstmanagement- Seminar – Das Superhelden-Prinzip



### TAG 1

#### 1. UMGANG MIT SICH SELBST ALS SCHLÜSSELKOMPETENZ

- Wer bin ich – und warum?
- Das innere Szenario und seine Wirkungen
- Das Resonanzprinzip als Mittel zur Steuerung
- Ich bin mein bester Partner oder mein ärgster Feind:  
Von der Selbstbehinderung zur Selbstförderung
- Was passt zu mir? – Individuelles und situationspezifisches  
Selbstmanagement

#### 2. DIE EIGENE LEBENSWELT OPTIMIEREN

- Wie ich meine Wirklichkeit selber schaffe
- Wo lebe ich? – Die 10 Überzeugungswelten
- „The Big Five For Life“ – Perspektiven, die mich motivieren
- Mein Lebensplan – Ein Lebensbalance-Konzept

#### 3. SO WIE ICH DENKE, SO BIN ICH

- Die Dynamik des Denkens – Denke ich, oder denkt es mich?
- Die Gedanken sind frei – wirklich? – Innere Antreiber,  
Warner und Entmutiger
- Wie werde ich Herr(in) meiner Gedanken? – Klare Regeln für  
konstruktives Denken

#### 4. STRESSTOLERANZ ERHÖHEN

- „Womit kann man mich kriegen?“ – individuelle Stressfaktoren
- Ausgleich schaffen – Stresspuffer aufbauen: Entspannung –  
Zufriedenheitserlebnisse – Konstruktive Bilder

### TAG 2

#### 5. SINNVOLLER UMGANG MIT DER EIGENEN ENERGIE

- Was nimmt mir Kraft – was gibt mir Kraft –  
die eigenen Kraftquellen erschließen
- Erwartungen & Realität: Angebot statt Anforderung –  
Das Ressourcen-Modell

... weiterer Seminarablauf siehe:

[www.gesundheitsmanagement24.de/seminare/zeit-und-selbstmanagement/](http://www.gesundheitsmanagement24.de/seminare/zeit-und-selbstmanagement/)

# ➤ Achtsam Führen – Das Achtsamkeitsseminar für Führungskräfte



## TAG 1

### 1. ACHTSAMKEIT VERSTEHEN

- Definition von Achtsamkeit
- Achtsamkeit ist nicht nur Entspannung – sondern noch viel mehr
- Autopilot und Gewohnheiten
- Innehalten, Räume schaffen – Die Grundlage von Selbstregulation
- Bewusste Aufmerksamkeitslenkung als Basis von Stressbewältigung

### 2. ACHTSAMKEIT & FÜHRUNG

- Achtsamkeit als Basis von Führungskompetenz
  - Zentrierung · Kraft · Weite Perspektive
- Achtsamkeit im Führungsalltag
- Wirkungen von Achtsamkeitstrainings
  - Resilienz · Psychische Flexibilität · Fokussierung
  - Emotionsregulation

## TAG 2

### 3. MBSR – mindfulness based stress reduction

- Konzept von MBSR (mindfulness based stress reduction)
- Achtsame Führungskompetenz – Was Führungskräfte durch Meditation und Achtsamkeitsübungen gewinnen

### BEISPIELE AUS DER PRAXIS

- Aufbau neuer wirksamer Strategien
- Bewusste Aufmerksamkeitslenkung als Basis für Führungskompetenz

### 4. ACHTSAME KOMMUNIKATION

- Grundlagen einer achtsamen Kommunikation
- Praxisübungen für achtsame Mitarbeitergespräche

### 5. ACHTSAMKEIT IM ARBEITSALLTAG UND AUFBAU EINER EIGENEN ÜBUNGSPRAXIS

# ➤ Kopf frei auf der Arbeit – Das betriebliche Elterntaining



## INHALTE

- Wie sich familiäre Sorgen auf die berufliche Leistungsqualität auswirken
- Vereinbarkeit von Erfolg im Beruf und Familienleben
- Gesundheitsaspekte in den unterschiedlichen Entwicklungsstufen von Kindern
- Maslowsche Bedürfnispyramide
- 5 Säulen der Gesundheit in der Familie
- Hilfreiche Werte und Glaubenssätze
- Das Gesetz der Anziehung
- Erfolgreiche Kommunikationstechniken
- Effizientes Konfliktmanagement in der Familie
- Gesundheitsfördernde Rituale und Methoden

## METHODEN

- Chaos
- Glückskekse
- Hier Stehe ich
- Stärke- und Wertepprofile
- Das Adler-Prinzip
- Ich-Botschaften vs. Du-Botschaften

## METAPHERN

- Des Grafen Bohnen
- Zwei Wölfe
- Der Wettlauf der Frösche
- Der Mann und sein Esel
- Adlerflügel

## IMAGINATIONSTECHNIKEN IN DER FAMILIE

- Weg des Lebens
- Innere Uhr
- Familienkonferenz
- Methode 3

## > Rücken- Gesundheitstag

Motto: „Sitzen, Heben, Tragen –  
Gesunder Rücken in allen Lagen“



### GESUNDHEITS-CHECKS

zur Erkennung von Muskelverkürzungen und –dysbalancen

- Back-Check – apparativer Test des Haltungsapparates
- Medi-Mouse – Messung der Krümmung der Wirbelsäule
- EMG-Rückentest – Messung der Spannungspotenziale der Muskulatur und Training der optimalen Haltung
- Muskelfunktionstest mit Mobee-Fit – Beweglichkeits-Check von Kopf bis Fuß

### AKTIVE WORKSHOPS

Praktische Übungen und Tipps für 10 – 15 Teilnehmer, 45 – 60 min

- Rückenflex – richtig sitzen, heben und tragen in allen Lagen
- Rücken – QiGong – Mobilisation der Wirbelsäule in alle Richtungen
- Fit@Work for business – Mobilisations- und Dehnungsprogramm im Büro
- Fit@Work for production – Mobilisations- und Dehnungsprogramm in der Produktion

### IMPULSVORTRÄGE

informative Kurzvorträge, die zum Umdenken motivieren, 20 – 60 min

- Rückenflex impuls – richtig sitzen, heben und tragen in allen Lagen
- Stay-Fit impuls – 10 Tipps für ein langes & gesundes Leben
- Hallo Schweinhund – So setzen Sie Vorsätze erfolgreich um
- Bewegung ist die beste Medizin – Deshalb halten Bewegung & Sport gesund

Kombinieren Sie individuelle Gesundheits-Checks mit informativen Vorträgen und aktiven Workshops mit Übungen, die direkt im Alltag umgesetzt werden können.

Besuchen Sie auch unsere Homepage und finden Sie weitere spannende Angebote oder kontaktieren Sie uns für ein Angebot unter 0800 0242400

[www.gesundheitsmanagement24.de/gesundheitstage/](http://www.gesundheitsmanagement24.de/gesundheitstage/)

## > Bewegungs- Gesundheitstag

Motto: „Herzgesundheit –  
So läuft's rund“



### GESUNDHEITS-CHECKS

zur Früherkennung von Herzerkrankungen

- Carotis-Screening – Ultraschallmessung der Halsschlagader zur Früherkennung von Schlaganfall und Hirninfarkt
- Blut-Werte Check – Bestimmung der Cholesterinwerte zur Vorbeugung von Herzkrankheiten durch Ablagerungen in den Blutgefäßen
- ABI-Messung – Messung des Knöchel-Arm Indexes zur Früherkennung von Herzinfarkt, Schlaganfall
- Ruhe-EKG- 12-Kanal-Elektrokardiogramm zur Erkennung von Herzdurchblutungsstörungen, Veränderungen des Herzmuskels, Hinweise auf Herzinfarkt
- Leistungsdiagnostik auf dem Fahrrad-Ergometer oder als Lauftest

### AKTIVE WORKSHOPS

Praktische Übungen und Tipps für 10 – 15 Teilnehmer, 45 – 60 min

- Fit@Work for Business – Mobilisations- und Dehnungsprogramm im Büro
- Fit@Work for Production – Mobilisations- und Dehnungsprogramm in der Produktion
- Business Boxing – Spaß & Bewegung bringen Sie in Schwung
- Runnersday – richtig laufen & trainieren (Einsteiger & Profis)
- Walking & Nordic Walking – Moderates Herzkreislauf-Training

### IMPULSVORTRÄGE

informative Kurzvorträge, die zum Umdenken motivieren, 20 – 60 min

- Stay-Fit impuls – 10 Tipps für ein langes & gesundes Leben
- Hallo Schweinhund – So setzen Sie Vorsätze erfolgreich um
- Bewegung ist die beste Medizin – Deshalb halten Bewegung & Sport gesund
- Schlaganfall- & Herzinfarkt-Prävention – kardiovaskulären Krankheiten vorbeugen
- Iss dich Fit – Basis- und Geheimtipps für eine gesunde Ernährung
- Work-Life-Balance impuls – bleib fit für's Leben

# > Ernährungs- Gesundheitstag

Motto: „Clever-Esser –  
Der Ernährungs-Gesundheitstag“



## **GESUNDHEITS-CHECKS**

zur Früherkennung von Fehlernährung und ernährungsbedingten Erkrankungen

- Körperstatusanalyse – misst u.a. Muskel-, Fett- und Wasseranteil im Körper
- Blut-Werte Check – zur Bestimmung der Cholesterinwerte / oder des Langzeit-Blutzuckers (HbA1c) / oder Profi-Check mit weiteren Parametern für Leber & Niere
- ABI-Messung – Messung des Knöchel-Arm Indexes zur Früherkennung von Herzinfarkt- & Schlaganfallrisiko
- Ruhe-EKG – Ernährungsbedingten Erkrankungen vorbeugen

## **AKTIVE WORKSHOPS**

Praktische Übungen und Tipps für 10 – 15 Teilnehmer, 45 – 60 min

- „Mission Powerstulle“ – der Ernährungswettkampf um das gesündeste Pausenbrot
- Futterparty - richtig einkaufen, Etiketten lesen, Zucker- & Fettfallen entdecken
- Die Schokoladen-Traumreise
- Das 20-Minuten-Imbissbuden-Coaching für Eilige
- Der Anti-Suppenkoma-Check
- Die Lebensmittelausstellung
- Das Einkaufscoaching zur bewussten Lebensmittelauswahl

## **IMPULSVORTRÄGE**

informative Kurzvorträge, die zum Umdenken motivieren, 20 – 60 min

- Besser Essen für Männer
- Leichter Essen für Frauen
- Essen & Wohlfühlen
- Ernährungspsychologie – Die Macht des Unterbewusstseins
- Gesunde Ernährung mit Genuss
- Gesunde Ernährung bei Schichtarbeit
- Das Ernährungsseminar für Auszubildende
- Genusstraining – Ein Erlebnis für alle Sinne - Schnupperkurs
- Iss dich Fit – Basis- und Geheimtipps für eine gesunde Ernährung
- Brainfood – natürliches Doping für's Gehirn
- Bio, Fairtrade & Superfood – alles Lüge oder was?
- Hallo Schweinhund – So setzen Sie Vorsätze erfolgreich um

# ➤ Stress & Entspannungs- Gesundheitstag

Motto: „Relax-Zone –  
Der Entspannungs- & Achtsamkeitstag“



## GESUNDHEITS-CHECKS

Erkennung des aktuellen Stresslevels

- Stresstest mit dem HRV-Biofeedbacktool
  - Individuell: Stresslevelmessung mit Qiu-Ball und persönliches Beratungsgespräch mit dem Experten (20 min)
  - In der Kleingruppe (6 Pers.): Stresslevelmessung mit Qiu-Ball, gemeinsame Atemübung & Tipps und Tricks für den Alltag
- Brainlight Massagesessel – Abtauchen in die Tiefenentspannung durch audiovisuelles Entspannungssystem
- Mobile Massage vor Ort
- Cardio-Scan – Herz- und Stresscheck auf EKG-Basis
- ABI-Messung – Messung des Knöchel-Arm Indexes zur Früherkennung von Herzinfarkt, Schlaganfall
- Ruhe-EKG & Blutdruckmessung- 12-Kanal-Elektrokardiogramm zur Erkennung von stressbedingten Herzkreislauf-Erkrankungen

## AKTIVE WORKSHOPS

Praktische Übungen und Tipps für 10 – 15 Teilnehmer, 45 – 60 min

- Business-Yoga – ausgeglichen am Arbeitsplatz
- Achtsam@Life – achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung
- Business – Meditation – durchatmen & auftanken
- Dien-Chan – Vietnamesische Gesichtsselbstmassage
- Progressive Muskelrelaxation für zwischendurch
- Business AT – autogenes Training für den Arbeitsplatz
- Life-Kinetic – Wahrnehmung, Gehirnjogging & Bewegung = mehr Leistung

## IMPULSVORTRÄGE

informative Kurzvorträge, die zum Umdenken motivieren, 20 – 60 min

- Achtsam@Life – achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung
- Leistung meistern! – Berufliches & persönliches Stressmanagement
- Burnout-Prophylaxe impuls – Erkennung und Vermeidung von Burnout und psychischen Erkrankungen
- Work-Life-Balance impuls – bleib fit für's Leben
- Bewegung ist die beste Medizin – Deshalb halten Bewegung & Sport gesund