

IMPULSVORTRÄGE

UND WORKSHOPS

VORTRÄGE/ONLINE-VORTRÄGE

AKTIVE WORKSHOPS/ONLINE-WORKSHOPS ZUM MITMACHEN

HYBRIDER LERNPROZESS – BLENDED LEARNING



ERNÄHRUNG



BEWEGUNG



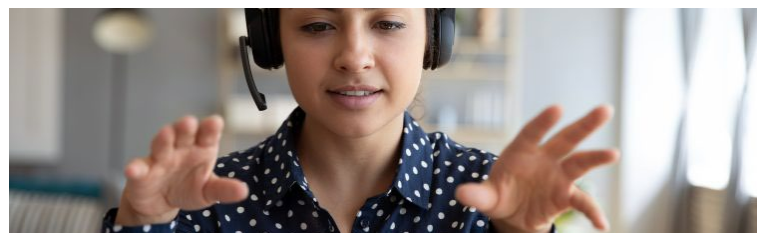
**STRESSMANAGEMENT
& ENTSPANNUNG**



**SCHLAF
& SCHICHTARBEIT**



AUGENGESUNDHEIT



**GESUND ARBEITEN IM
HOME-OFFICE**



SONDERTHEMEN

**UBGM – Unternehmensberatung für
Betriebliches Gesundheitsmanagement**
Kurfürstendamm 21 | 10719 Berlin | Deutschland

Telefon 0800-0242400 (gebührenfrei)

Telefax 030-555 75 36 89

info@gesundheitsmanagement24.de



www.gesundheitsmanagement24.de



ERNÄHRUNG

Mission "Powerstulle" – Der Ernährungswettkampf

E 01

- Mitreißender und erlebniszentrierter Workshop zum Mitmachen
- Wettkampf unter Moderation eines Ernährungsexperten
- „Bauen“ der „Power-Stulle“ für den Arbeitsalltag
- Auswertung nach Punktesystem
- Sieger-Ehrung

Ernährungspsychologie – Die Macht des Unterbewusstseins

E 03

- Das unbewusste Essverhalten beeinflussen
- Optische Eindrücke
- Achtung beim Einkauf – Diese Fallen sollten Sie kennen
- Menge, Geschwindigkeit, Geschmack – So wird unser Essverhalten manipuliert

So einfach ist Clean Eating

E 04

- Ernährungsweise ohne industrielle Produkte
- Darum ist Clean Eating so einfach & gesund
- Leckere Ideen & Tipps für Clean-Meals
- Smoothies & Bowls – einfach zu Hause machen

Brain-Food – Natürliches Doping für's Gehirn

E 02

- Du bist was Du isst – Die Grundbausteine des Körpers
- Meine Tagesform – Die Leistungskurve im Verlauf des Tages
- Trinken – Damit Sie spritzig im Kopf bleiben
- Die gesündesten Getränke
- Die ungesündesten Getränke
- Falsche Muntermacher – Zur Wirkung von Kaffee, Tee & Energy-Drinks
- Natürliches Doping durch Brainfood-Lebensmittel
- Glyxx-Momente – Was ist der glykämische Index?
- Die Büro-Verführer – Gummibärchen & Schokolade
- Wann was essen – Das richtige Essen zur richtigen Zeit

Iss Dich fit – Basis und Geheimtipps für eine gesunde Ernährung

E 05

- Du bist was Du isst – Birne oder Burger?
- Die aktuelle Ernährungspyramide
- Der Flüssigkeitshaushalt – Trinken, trinken, trinken
- Die größten Ernährungssünden
- Leistung und Ernährung – Warum falsches Essen lahm macht
- Die Fitmacher – Iss Dich fit!
- Gesunde Ernährung für den Arbeitsalltag
- Ernährungszusammensetzung und Wertigkeit
- Die 3 Geheimtipps der Fitmach-Ernährung



Bio, Fairtrade & Superfoods – Alles Lüge oder was?

E 06

- Superfood – Placebo oder wirkungsvoll?
- Was versteht man unter Superfood?
- Trendige Superfoods und ihre Wirkung
- Heimisches Superfood
- Ein kritischer Blick – Was sagt der Verbraucherschutz?
- Bio – Den Preis wert?
- Wann ist „bio“ eigentlich BIO?
- Das Bio-Siegel
- Durchblick im „Siegel-Dschungel“
- Vorteile und Nachteile von BIO
- Konventioneller Anbau & Ökologischer Anbau – Kritische Bio-Studien
- Bio ist teurer...warum?
- Fairtrade – Was kommt an?
- Stiftung Warentest über Fairtrade
- Mehr als 1000 Fairtrade-Produkte
- Fairtrade Standards
- Kontrolle durch die Zertifizierungsgesellschaft

Ernährungstatort Mittagspause – Raus aus der To-Go Falle – Zeitsparende Essensvorbereitung

E 07

- Wenig Zeit & große Wirkung – 2 Stunden/Woche Zubereitungszeit
- Leckerer Essen für die Mittagspause zaubern
- Ernährung am Arbeitsplatz
- Glück@work mit Meal Prep

Gesunde Ernährung mit Genuss

E 08

- Wohlbefinden & Leistungsfähigkeit durch ausgewogene Ernährung
- Fett- und Zuckerfallen mit Lebensmittelbeispielen veranschaulichen
- Fast Food, Fertigprodukte, funktionelle Lebensmittel
- Ernährungsmythen

Die Office Quickies – einfach, schnell und gesund fürs Büro kochen

E 09

- Schnelle & leckere Mahlzeiten im Büro
- „One Pot Pasta“ oder „Ovenpower“
- Glück@work mit Meal Prep

„Die Beauty-Salate-Challenge“ – Salate im Glas fürs Büro

E 10

- Mealpreparation – leicht & ohne Stress
- Schmackhafte Kombinationen – Lebensmittel für das Glas
- Salat-im-Glas-Challenge
- Die große Verköstigung

Bubbles and Bowls

E 11

- Leckere Rohkostgerichte für die Arbeit
- Köstliche Getränke für Körper und Geist
- Ran an die Bubble-Bar
- Zubereitung non-alcoholic IngwerBeer-Cocktail mit leckeren Superfoods, Kräutern und voller Superpower

Im Dschungel der Ernährungsweisen

E 12

- Paleo, vegan, raw, vegetarisch, pescetarisch, paleo-vegan, ovo-lacto?
- Ernährungsweisen & Ausrichtungen
- Grundlagen der Ernährungsformen
- Was passt zu Ihnen? – Tipps für Individuelle Ernährungsformen



Zucker – Das weiße Gift

E 13

- Zuckerfallen - Wo ist wie viel Zucker drin?
- Wie wirkt sich die Aufnahme verschiedener Kohlenhydrate auf unseren Blutzuckerspiegel aus?
- Was passiert im Körper?
- 70 verschiedene Namen für Zucker
- Gesundes Image ausgewählter Zuckerarten - nichts dahinter?
- Tricks der Lebensmittelindustrie
- Zutatenliste lesen lernen
- Was ist snacking?
- Wie war das nochmal mit der Zuckersucht?

Paleo – fit wie ein Steinzeitmensch

E 14

- Ernähren wie die Steinzeitmenschen
- Theorie und Praxis: Paleo- Ernährungsform
- Leckere Rezepte mit Powerfoods wie Avocado, Nüssen, Powerbeeren, viel Gemüse, Eiweiß und Fleisch
- Gemeinsame Zubereitung eines Paleoriegels für den Heißhunger im Büro

Warum der stärkste Mann der Welt vegan is(s)t

E 15

- Vegane Ernährung – einfach & vielfältig
- Vegane Ernährung - kein Verzicht, sondern eine Erweiterung des Horizontes
- Das macht vegane Ernährung mit unserem Körper
- Wie Sie leckere Rohkostriegel, Salate im Glas und Bowls für Ihren Arbeitsalltag vorbereiten und verzehrfertig verpacken
- Auch für Bauarbeiter und Malocher.

Rock the Rolls

E 16

- Fajitas, Frühlingsrollen, Calzone & Sommerrollen
- Einfach, schnell & verzehrfertig
- Kreative Rollen & Füllungen kreieren
- Gemeinsam die erste eigene Sommerrolle. Let's Rock!

Einkaufscoaching zur bewussten Lebensmittelauswahl

E 17

- 2-4 stündiges Gruppen-Coaching im Lebensmittel-Geschäft
- Ernährungspsychologie im Discounter
- Die Supermarkt-Fallen erkennen
- Grundregeln, Tipps & Tricks für den gesunden Einkauf



BEWEGUNG

Stay fit – Gesundheit einfach gemacht

B 01

- Prinzip „Selbstverantwortung“ – Gesunderhaltung kann uns keiner abnehmen
- Gesundheit fördern statt Krankheit vermeiden
- Lebensretter – Vorsorgeuntersuchungen
- Die 10 Tipps für ein langes & gesundes Leben
- Zähme Deinen inneren Schweinehund – Gute Vorsätze erfolgreich umsetzen

Hallo Schweinehund – So setzen Sie Vorsätze erfolgreich um!

B 02

- Die guten Vorsätze
- Prof. Dr. Schweinehund – Der studierte Ökonom
- Die 7 Phasen der gesundheitsorientierten Verhaltensänderung
- Verhaltensänderung im Gehirn
- Die Schweinehund-Fallen
- Disziplintage & Schweinehundtage
- Die 10 Grundregeln der erfolgreichen Verhaltensänderung
- Aller Anfang ist schwer – Mein 1. Schritt

Fit@Work for Office

B 03

- Bewegungsmangel am Bildschirmarbeitsplatz & die Folgen
- MobDich – belastungsspezifische Mobilisationsübungen
- FlexDich – belastungsspezifische Dehnungsübungen
- PowerDich – belastungsspezifische Kräftigungsübungen
- RelaxDich – Übungen zur Muskelentspannung

Fit@Work for Production

B 04

- Fehlbelastungen in der Produktions- & Lagerarbeit & die Folgen
- MobDich – belastungsspezifische Mobilisationsübungen
- FlexDich – belastungsspezifische Dehnungsübungen
- PowerDich – belastungsspezifische Kräftigungs- & Ausgleichübungen
- RelaxDich – Übungen zur Muskelentspannung



Life Kinetik – Das aktive Gehirnjogging

B 05

- Grundprinzip – Life Kinetik
- Übungen zur Konzentrationssteigerung
- Übungen zur Wahrnehmungssteigerung
- Übungen zur Produktivitätssteigerung
- Übungen zur Kreativitätssteigerung

Rücken-Flex-impuls – für Produktionsmitarbeiter

B 06

- Die Wirbelsäule: Stabilisation & Funktion
- Probleme für den Rücken
- Ergonomische Aspekte von Rückenschmerzen
- Kräftigungs- und Koordinationsübungen für Produktionsmitarbeiter
- Lösungen

Bewegung ist die beste Medizin – Deshalb halten Bewegung & Sport gesund

B 07

- Bewegungsmangel und seine Folgen – Das Grundproblem des modernen Alltags
- Das kann Sport und Bewegung für Dich tun
 - Medizinische Wirkungen
 - Psychische Wirkungen
 - Soziale Wirkungen
- Die gesunde Dosis Sport & Bewegung
- Alltagsbewegung – Reicht das?
- So planen Sie mehr Bewegung & Sport realistisch in Ihre Woche ein

Fit for competition – Die richtige Vorbereitung für Ihren Laufwettkampf

B 08

- Aller Anfang ist schwer! – Gesundheitspsychologische Hintergründe der Verhaltensänderung
- Die Phasen der gesundheitsorientierten Verhaltensänderung
- Arten Leistungsdiagnostik – So ermitteln Sie Ihren Ausgangspunkt
- Warum laufen so gesund ist – Gesundheitsförderliche Aspekte des Ausdauersports
- Körperliche Anpassungsprozesse beim Laufen
- Mein Trainingsplan – So planen Sie Ihre Trainingseinheiten
- 5km – 10km – 21,1km – 42,2 km – Ziele realistisch setzen
- Am Anfang war der 1. Schritt

Osteofit – Das Programm zur Osteoporose-Prophylaxe

B 09

- Von Mitarbeitern & Astronauten – Was haben diese gemeinsam?
- Osteoporose bei Frauen und Männern – Was passiert im Knochen?
- Mangelernährung
- Ernährungssünden
- Die richtigen Mineralstoffe & Vitamine gegen Osteoporose
- Die Wirkung des Sonnenlichts
- Richtig bewegen zur Osteoporose-Prophylaxe
- Druck und Zug – Das Grundprinzip der Trainingstherapie
- OsteoFit-Sportarten – Das Training hält Sie und Ihre Knochen fit

Am Widerstand wachsen – Krafttraining & Gesundheitswirkung

B 10

- Just in time – das physiologische Zuliefererprinzip
- Muskel-Atrophie im Verlauf der Lebensspanne
- Anatomie von Muskulären Dysbalancen und Rückenproblemen
- Grundumsatz im Gewichtsmanagement
- Training statt Voltaren
- Prinzipien einer Krafttraining – Routine
- Take Action: Mein Trainingsplan



Bewegung statt Pillen – Aktivität und Gesundheit

B 11

- Nur 150 min pro Woche ist alles, was es braucht
- Welche Intensität ist für mich geeignet? – Das metabolische Äquivalent MET
- Energie-Produktion und Verbrauch im Körper
- „Ich habe keine Zeit“ – Barrieren auf dem Weg zum aktiven Lebensstil
- Das FOGG Model: Wie manifestiere ich gesunde Gewohnheiten
- Take Action: SMART Goals – mein Trainingsplan

Gesunder Rücken: stretch&relax

B 12

- Sitzen ist das neue Rauchen – Bewegungsmangel & Folgen für den Rücken
- Übungen zur Dehnung des Lendenwirbelsäulenbereiches
- Übungen zur Dehnung des Brustwirbelsäulenbereiches
- Übungen zur Dehnung des Halswirbelsäulenbereiches
- Übungen zur Muskelentspannung

Runnersday – der Laufworkshop für Einsteiger und Fortgeschrittene

B 13

- Einstieg: Warum ist Bewegung wichtig? Laufen ist nicht nur Laufen
- Einweisung in die schonende Lauftechnik
- Los geht's - aber wie genau?
- Ausflug in die Trainingslehre - Gestaltung des Lauftrainings

Business-QiGong

B 14

- Elemente Qigong für Einsteiger – Bewegung im Fluss
- Die „Holz-Übung“
- Die „Feuer-Übung“
- Die „Erde-Übung“
- Die „Metall-Übung“
- Die „Wasser-Übung“

Business Pilates

B 15

- Pilates – Das sanfte Training das wirkt
- Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung
- Übungen zur Muskelkräftigung
- Übungen zur Verbesserung der Konzentration
- Übungen zur Entspannungsförderung

Theraband- & Tube-Training

B 16

- Vorstellung der Gummi-Kleingeräte
- Das kleine Fitness-Studio für unterwegs
- Kräftigungsübungen mit Theraband & Tube
- Mobilisationsübungen mit Theraband & Tube
- Entspannungsübungen mit Theraband & Tube

Shadow-Boxing

B 17

- Shadow-Boxing – Die Power-Pause
- Rhythmus & Flow
- Speed & Power
- Fußarbeit
- Kombinationen & Kopfbewegung
- Cool down & Stretch

Nordic Walking

B 18

- Einstieg in die Grundtechniken
- Stöcker-Einsatz
- Bewegungsablauf
- Training auf Einsteiger-Level oder
- Training auf Aufsteiger-Level



The link is what you think – Verhaltensänderung leicht gemacht

B 19

- Mentale Gesundheit und Gedankenmuster
- Mentale Barrieren – Cognitive Distortions
- Flow – Anforderungen und Fertigkeiten im Gleichgewicht
- Die FOGG Verhaltensformel: $B = M \times A \times T$
- Winzige Gewohnheiten – Tiny Habits Konzept
- Take action: ABCDE-Formel und meine tiny Habits

Flexibar-Training

B 20

- Das Flexibar – Fit mit Schwung
- Einsatz von Flexibar, Nutzen & Vorteile
- Kräftigungsübungen mit Flexibar
- Mobilisationsübungen mit Flexibar
- Entspannungsübungen mit Flexibar

Faszientraining für Jedermann

B 21

- Grundprinzip „Faszientraining“
- Faszientraining für das Bindegewebe
- Faszientraining für die Muskulatur
- Faszientraining von Kopf bis Fuß
- Entspannungsübungen mit der Faszienrolle

Runnersday – der Laufworkshop für Einsteiger

B 22

2-stündiger aktiver Workshops zum Mitmachen

- Einstieg: Warum ist Bewegung wichtig? Laufen ist nicht nur Laufen
- Einweisung in die schonende Lauftechnik
- Los geht's - aber wie genau?
- LaufABC und die Auswirkungen (fühlen)
- 20 min Abschlusslauf (langsamer Quassellauf)
- Abschluss und Fragen

Runnersday – der Laufworkshop für Fortgeschrittene

B 23

2-stündiger aktiver Workshops zum Mitmachen

- Einstieg: Lauftraining leicht gemacht
- Lauf-ABC und die Auswirkungen (fühlen)
- 30 min Trainingslauf mit Laufübungen
- Videolaufanalyse: Hinweise zur Verbesserung der Lauftechnik
- Laufsuh- und Fußanalyse (Theorie und Praxis)
- Abschluss und Fragen



STRESSMANAGEMENT & ENTSPANNUNG

Digital Detox

SE 01

- Neuroscience: wie die Natur unsere Festplatte formatiert
- Gesundheitswirkung von technologiefreier Zeit in der Natur
- Screenshot und die Auswirkungen
- Urbanisierung und neurologische Erkenntnisse
- Offline ist the new luxury. Verhaltenstraining zur Reduktion von Online-Zeit
- Take action: Do I really need this App? – Wie schaffe ich technologiefreie Zeit

Work-Life-Balance – Bleib fit fürs Leben

SE 02

- Work-Life-unbalanced.
- Praxisübung: Meine Werte – Was ist mir wirklich wichtig?
- Prioritätenmanagement – Das Richtige zur richtigen Zeit.
- Digitales E-Fasten: Einfach auch mal Abschalten – Gesundes Stressmanagement
- Meine Gesundheit – Die 3 Säulen der Gesundheitsförderung
- Praxisübung: Stress achtsam wegatmen – Die Business-Mediation

Achtsam@Life

SE 03

- Definition von Achtsamkeit
- Achtsamkeit ist nicht nur Entspannung – was dann?
- Autopilot und Gewohnheiten
- Innehalten, Aufmerksamkeitslenkung als Basis von Stressbewältigung
- Entwicklung, Struktur und Wirkung von MBSR
- Überblick über ausgewählte Methoden des MBSR
- Body Scan & Sitzmeditation
- Achtsame Bewegung (z.B. Gehmeditation)
- Achtsamkeit im Arbeitsalltag
- Ideen zum weiteren Vertiefen von MBSR

Burnout-Prophylaxe – Erkennen & Vermeidung von Burnout & psychischen Erkrankungen

SE 04

- Was ist Burnout? – Krankheit oder Einbildung?
- Die schleichende Dauer-Erschöpfung – Das 12-Phasen-Modell des Burnouts
- Ursachen und Folgen des Burnout-Syndroms kennen und erkennen
- Hilfe zur Selbsthilfe – Möglichkeiten und Grenzen der Burnout-Vermeidung
- Dauerstress als Burnout-Ursache – Erfolgreiches Coping zum Stressabbau
- Der Hochleistungsmitarbeiter – Das Belastungs-Regenerations-Modell



Happy Change – Gesund bleiben im Wandel

SE 05

- Beschleunigte Veränderungen in einer globalisierten Welt
- Good change vs. bad change
- Muss sich die Welt verändern – oder ich?
- Ambivalenzmanagement – Umgang mit eigenen Widerständen
- Change & Chance

Mindfulness – Achtsamkeit & Stressmanagement

SE 06

- Mindfulness – Was ist das?
- Was drückt & belastet? – Stress-Selbstanalyse
- Stress-Signale – Was ist Stress & wie entsteht Stress
- Stressauslöser – Gesunder Umgang mit modernen Stressauslösern
- Gesunder Umgang mit Stress
- Praxisübung: Stress achtsam wegatmen – Die Business-Meditation

Wenn schon Burnout – dann richtig!

SE 07

- Burnout-Prophylaxe - Erkennen & Vermeidung von Burnout & psychischen Erkrankungen
- Burnout-Garanten – Der sichere Weg in den Burnout
- Sieben Säulen der Resilienz
- Die 4 Grundhaltungen: Optimismus, Lösungsorientierung, Akzeptanz, Bindung
- Die 3 Kompetenzen: Selbstwahrnehmung, Selbstreflexion, Selbstwirksamkeit

Methoden des Loslassens

SE 08

- Motto: Herr, gib mir die Kraft, das zu verändern, was ich verändern kann und das zu akzeptieren, was ich nicht verändern kann...und das eine vom anderen zu unterscheiden (F. v. Assisi)
- Einflusskreise (direkter und indirekter Einfluss)
- Prozess- anstatt Ergebnisorientierung
- Fehlertoleranz und Lernen
- Aufgeklärter Perfektionismus
- Gute Gefühle und Innovation
- ABC-Analyse: Hinderliche Glaubenssätze aufdecken und ersetzen
- Anti-Katastrophalisierungs-KIT
- Frustrationstoleranz steigern
- Einfache Rituale des Loslassens für den Alltag (Der Tresor)

Stressmanagement durch soziale Kompetenz

SE 09

- Was ist Soziale Kompetenz?
- Zusammenhang Stress und Soziale Unterstützung
- Die drei Ebenen sozialer Kompetenz: Durchsetzungsfähigkeit, Konfliktmanagement, Kontaktaufbau
- Eigene Emotionen wahrnehmen und mitteilen
- Basis Wertschätzung, Empathie und Echtheit
- Ein positives Selbstbild als Basis von SK und Stressmanagement
- Training sozialer Kompetenz ganz praktisch
- Feedback ist das Frühstück der Champions
- Zaubermittel Lächeln

Business-Yoga

SE 10

- Kräftigungs- und Entspannungsprogramm mit asiatischen Wurzeln
- Pranajama - Wirksame Atemtechniken zur schnellen Regeneration
- Business-Asanas für den Rücken & Brust-Nacken-Bereich
- Kleine Achtsamkeitsmeditation
- Immer & überall - ohne Schwitzen & in Arbeitsbekleidung



Fit Data – Gesund bleiben in Zeiten des digitalen Wandels

SE 11

- Digitalisierung & moderne Kommunikation im Laufe der Zeit
- Vorteile des digitalen Wandels
- Digital Overload – Mögliche Auswirkungen auf die körperliche und mentale Gesundheit
- Digitalisierung & die Folgen für Mitarbeiter und Führungskräfte
- Das können Unternehmen im gesunden Umgang mit der Digitalisierung richtig machen
- Leitfaden für eine gesunde Kommunikation (z.B. mit Emails, SMS, Whats App, Telefonkonferenzen, Video-Konferenzen)
- Leitfaden für einen gesunden Umgang mit Laptop & Tablet, Smartphone & Co., Apps, sozialen Netzwerken, Telefon, Server-Strukturen
- Digital Detox – Einfach mal offline sein
- Mit mehr Achtsamkeit das Leben genießen

Business-Meditation

SE 12

- Meditation - "in seine Mitte" kommen
- Die Blitz-Meditation für achtsame Pausen
- Atemtechniken im Sitzen & Stehen
- Mindfulness-Übungen im Sitzen & Stehen
- Einen Gang runter schalten & mit frischem Kopf & neuer Energie zur Tat schreiten

Progressive Muskelrelaxation für zwischendurch (nach Jacobsen)

SE 13

- Das Grundprinzip der Progressiven Muskelrelaxation
- Der Bodyscan – In den Körper spüren
- praktische & einfache Techniken der Muskelentspannung
- Nachspüren & achtsam bleiben

Achtsam@Life – Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung

SE 14

- Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung (MBSR) – kurz & knapp
- Das Achtsamkeitstraining zur Stressbewältigung
- Mehr Achtsamkeit im Alltag & Berufsleben
- Einfache Achtsamkeitsübungen – jederzeit & überall

Business Autogenes Training (AT)

SE 15

- Das Grundprinzip des Autogenen Trainings
- Loslassen - einfache Entspannungs- & Konzentrationsübungen
- Schwere-Übung & Wärme-Übung
- AT vorm Schlafengehen integrieren
- Stirnkühle – Frisch wieder an die Arbeit

Vietnamesische Dien-Chan-Gesichtsselbstmassage

SE 16

- Anwendung Dien-Chan-Gesichtsselbstmassage
- Techniken der Selbst-Akupressur
- Energiepunkte- Übungen für Entspannung & Aktivierung
- Verspannungen, Schmerzen oder Unwohlsein mindern & beseitigen

LuJong

SE 17

- Tibetisches Heilyoga aus der Tradition tibetischer Lamas
- Effektive Übungen für die westlichen Lebensverhältnisse
- Die fünf Grundübungen des LuJong
- Ganz einfach & ohne Sportausrüstung



SCHLAF & SCHICHTARBEIT

Wie man sich bettet... – Gesunder Schlaf für Jedermann/ Schichtarbeiter

S 01

- Schlafstörung
- Schlafqualität & gesunder Schlaf
- Selbsttests und Schlafedukation
- Schlafgewohnheiten
- Schlafhygiene
- Entspannungsübungen,
- Ruhebilder & Schlaf-Mantras

Schäfchen zählen leicht gemacht

S 02

- Schlafstörungen – Ursachen & Lösungen
- Tipps zu schlafförderndem Verhalten
- Schlafhygiene – So schlafen Sie gut
- Unterstützung für gesunden Schlaf
- Einschlaf-Übungen zum Mitmachen

Fit@Night impuls

S 03

- Das Schichtarbeiter-Syndrom
- Ernährungszeiten – Was wann essen?
- Schlaf und Schichtarbeit
- Praxisübung: Techniken und Methoden zur Verbesserung des Schlafes

Fit@Night – Tipps & Tricks für Schichtarbeiter

S 04

- Schlafmangel, Ernährung & Bewegungsmangel als Schichtarbeiter bekämpfen
- Die Schlaf-Zauber-Formel
- Der “Fuß-Stopp” zum schnellen Einschlafen
- Das “Mini-Einschlaf-Workout”
- Tipps und Tricks für mehr Gesundheit in der Schicht



AUGENGESUNDHEIT

Das Sehtraining – Ohne Probleme besser sehen

A 01

- Visualtraining – kurz & knapp
- Sehfähigkeit trainieren
- Ohne Kopfschmerzen am Bildschirm
- Augentraining – Einfache Übungen zum Mitmachen

Farben & Sehen

A 03

- Lieblingsfarbe, Lieblingsessen, Lieblingskleidungsstück
- Warum Farben & was machen die Farben mit den Menschen?
- Die Wirkung von Farben auf den menschlichen Körper
- Farben bewusst einsetzen – Privat & beruflich
- Die Welt in anderen Farben sehen

Sehen mit allen Sinnen

A 02

- Vom Sehsinn bis zum Gleichgewichtssinn – Mit allen Sinnen durch den Tag
- Sehen, Hören, Schmecken, Riechen und Tasten erleben
- Bewusste Wahrnehmung trainieren
- Das Bewusstsein weiten im Alltag
- Empfindungen & Emotionen erleben
- Das Leben wieder intensiv genießen
- Der Workshop findet bei jedem Wetter draußen statt



GESUND ARBEITEN IM HOME-OFFICE

Webinar-Reihe für Mitarbeiter*innen

Selbstorganisation – Effizient & produktiv arbeiten

H 01

- Kernkompetenz: Selbstmanagement
- Daily Routines – Meine Rituale
- Wochen-, Tages- & Zielplanung
- Pausenmanagement
- Risikofaktor: Bewegungsmangel & wie sie ihn verhindern

Gesunde Ergonomie im Home-Office

H 02

- Einrichtung eines ergonomischen Arbeitsplatzes
- Besonderheiten im Home-Office
- Möglichkeiten & alternative Lösungen zu Hause
- Dynamiken, Impulse zur Bewegungsförderung

Gesunde Kommunikation im virtuellen Team in Krisenzeiten

H 03

- Kommunikation & Gesundheit
- Rituale für gesunde virtuelle Teams in Krisenzeiten
- Grundregeln der virtuellen Kommunikation
- Gemeinsame Teamarbeit: Nähe & Distanz
- Effektive Tools für Teamarbeit auf Distanz

Konflikte verhindern & lösen auf Distanz

H 04

- Erfahrungsaustausch zwischen den Teilnehmern
- Konfliktauslöser & -entwicklung durch Home-Office-Arbeit
- Unterschiede Konfliktlösung im Büro vs. Home-Office
- Strategien zum Konfliktmanagement
- Konfliktpotenzial erfolgreich reduzieren

Stress effektiv abbauen

H 05

- Das stresst mich zu Hause – Individuelle Stressoren im Home-Office erkennen
- Strategien zum persönlichen Stressmanagement
- Verhaltensänderung erfolgreich umsetzen
- Effektive Blitzentspannung

Arbeiten zu Hause mit Kind

H 06

- Tagesstruktur für Familie & Arbeit
- Arbeitsteilung & -planung mit Partner*in
- Selbstbeschäftigungsphasen planen
- Troublemanagement – Wenn's mal nicht nach Plan läuft



Psychohygiene

H 07

- Herausforderungen & Risiken der Arbeit zu Hause
- Erfolgreiches Stressmanagement im Home-Office
- Gute Kommunikation auf Distanz
- Den Geist sauber halten – Tägliche Rituale

Gesunde Bewegung mit Home-Office

H 08

- Risikofaktor „Bewegungsmangel“
- Bewegungsmöglichkeiten im Home-Office
- Bewegte Pausengestaltung – Hilfreiche Tools
- Die bewegte Tages- & Wochenplanung
- Kollegiale Coaching-Teams

Gesunde Ernährung im Home-Office

H 09

- Die Analyse: Mein Essverhalten im Home-Office
- Grundlagen einer gesunden Ernährung
Gesundes Frühstück, Mittag- & Abendessen zu Hause
- Schnelle Gerichte zum Selbermachen

Produktiv bleiben im Home-Office

H 10

- Arbeiten mit Zielen
- Ablenkung reduzieren und Konzentration fördern
- Pausenverhalten & Erholung
- Arbeitsumgebung förderlich gestalten
- Effizient arbeiten mit Fokus

Trello-Einführung – Strukturiert arbeiten

H 11

- Trello als Projektmanagement-Tool
- So strukturieren sie die Arbeit mit Trello
- Aufgaben und Verantwortlichkeiten
- Tools & weitere Optionen

Trello für Projektarbeit

H 12

- Projekte mit Trello managen
- Die eigene Projektstruktur entwickeln
- Teamarbeit mit Trello – Erstellung eines Team-Boards
- Überblick und Metaebene

Die Kraft der Natur

H 13

- Was Natur mit uns macht
- Bewegungspausen in der Natur – Produktivität fördern & Stress-Level reduzieren
- Naturpausen zwischendurch
- Natur XXL als Regenerationszeit

Schlaf gut – Erholsamer & tiefer Schlaf

H 14

- Wenn der Kopf arbeitet & der Körper schlafen will
- Darum ist gesunder Schlaf so wichtig
- Herausforderungen bei Home-Office-Arbeit
- Schlafhygiene – Rituale für einen gesunden Schlaf
- Das Gedanken-Karussell stoppen – Strategien zum Abschalten



Positive Psychologie für das Arbeiten in der Krise

H 15

- Positiver Psychologie in Krisenzeiten – So funktioniert sie
- Emotionsmanagement & Ambivalenzmanagement
- Glaubenssätze und mentale Überzeugungen

Abschalten – Den Kopf frei bekommen

H 16

- Der Schalter im Kopf – Herausforderungen beim Arbeiten zu Hause
- Der strukturierte Tag
- Erfolgreiche Rituale für die Trennung von Beruf & Privatleben
- Entspannungstechniken zum Ab- bzw. Umschalten

Ordnung – Innere Klarheit durch äußere Ordnung

H 17

- Mit & ohne Arbeitszimmer
- Gestaltung eines gesunden Arbeitsplatzes
- Ablenkung reduzieren und Konzentration fördern
- Effizient arbeiten mit Fokus

Pausenmanagement

H 18

- Positive Effekte von regelmäßigen Pausen für die Arbeit
- Pausenmanagement im Home-Office
- Was eine effektvolle Pause ausmacht
- Entspannungsübungen für erholsame Pausen

Ängste in der Krise – Der gesunde Umgang damit

H 19

- Das macht Angst – Meine Gedanken zur Krisenzeit
- Auswirkungen von Ängsten auf Geist & Körper
- Die Angstspirale erfolgreich unterbrechen
- Positive Psychologie zum gesunden Umgang mit Ängsten

Back to the roots – Was gerade wirklich zählt

H 20

- Weniger ist das neue Mehr – Die Wirkung von Reduktion & meine Erfahrungen damit
- Die Multi-Options-Gesellschaft – Brauchen wir das alles wirklich?
- Aktuelle Einschränkungen & die Auswirkungen
- Bewahrens wert – Das möchte ich nach der Krise beibehalten

Immunpower – Die Abwehrkräfte stärken

H 21

- Immunpower-Food
- Sauerstoff, Natur & Sonnenlicht
- Innere Haltung, Achtsamkeit & Loslassen
- Alltagsbewegung & Training
- Schlafhygiene

Mobiles Arbeiten – Gesund & produktiv unterwegs

H 22

- Vor- & Nachteile des mobilen Arbeitens
- Gesundes Selbstmanagement
- Gesunde Ergonomie unterwegs
- Gesunde Ernährung unterwegs



Webinar-Reihe für Führungskräfte | gesunde Mitarbeiter-Führung

Gesund Führen im Home-Office

HF 01

- Gesundheit fördern statt Krankheit vermeiden
- Zusammenhängen von Führung & Gesundheit
- Die Hauptfaktoren für gesunde Führung im Home-Office
- Herausforderungen und Lösungsstrategien

Führen virtueller Teams – Tools & Rituale

HF 02

- Herausforderungen beim Führen virtueller Teams
- Vertrauen vs. Kontrolle?
- Struktur & Rituale für den Arbeitsalltag
- Arbeitsorganisation & Tools beim Führen auf Distanz
- Selbstorganisation ohne Chef – Tipps für Mitarbeitende

Spielregeln für Arbeiten im Home-Office

HF 03

- Risiken & Herausforderungen im Home-Office
- So funktioniert's – Spielregeln & Zielsetzungen erarbeiten
- Bedingungen & Spielraum ausloten & klar kommunizieren
- Tools & Dokumentation von Arbeitsergebnissen

Positive Psychologie für das Arbeiten

HF 04

- Führen mit positiver Psychologie
- Emotionsmanagement & Ambivalenzmanagement
- Glaubenssätze und mentale Überzeugungen

Wirkungsvolle Tools für die Führung im Home-Office

HF 05

- Kommunikation mit MS Teams, Zoom & WebEx
- Arbeitsorganisation & Projektmanagement mit Trello
- Virtuelle Teammeetings effizient managen

Trello-Einführung – Strukturiert arbeiten

HF 06

- Trello als Projektmanagement Tool
- So strukturieren Sie die Arbeit mit Trello
- Aufgaben und Verantwortlichkeiten
- Tools & weitere Optionen

Trello für Projektarbeit

HF 07

- Projekte mit Trello managen
- Die eigene Projektstruktur entwickeln
- Teamarbeit mit Trello – Erstellung eines Team-Boards
- Überblick und Metaebene

Die Produktivität erhalten

HF 08

- Arbeiten mit Zielen
- Ablenkung reduzieren und Konzentration fördern
- Pausenverhalten & Erholung
- Arbeitsumgebung förderlich gestalten
- Effizient arbeiten mit Fokus



Gesundes Team: Kommunikation aus dem Home-Office

HF 09

- Kommunikation & Gesundheit
- Rituale für gesunde virtuelle Teams
- Grundregeln der virtuellen Kommunikation
- Gemeinsame Teamarbeit: Nähe & Distanz
- Effektive Tools für Teamarbeit auf Distanz

Offener Gruppen-Austausch zu schwierigen Führungssituationen

HF 10

- Krise als Chance
- Aufgaben & Herausforderungen in der Krise als Führungskraft
- Zwischen Festhalten und Loslassen
- Die Zeit nach der Krise

Konfliktmanagement auf Distanz

HF 11

- Konfliktauslöser & -entwicklung durch Home-Office-Arbeit
- Unterschiede Konfliktlösung im Büro vs. Home-Office
- Strategien zum Konfliktmanagement
- Konfliktpotenzial erfolgreich reduzieren
- Raum für Austausch schaffen

Webinar-Reihe für Führungskräfte | gesunde Selbst-Führung

Selbstorganisation – Effizient & produktiv arbeiten im Home-Office

HS 01

- Kernkompetenz: Selbstmanagement
- Daily Routines – Meine Rituale
- Wochen-, Tages- & Zielplanung
- Pausenmanagement
- Risikofaktor: Bewegungsmangel & wie sie ihn verhindern

Arbeiten mit Partner*in

HS 02

- Herausforderungen und Chancen
- Daily Routine – Unsere Rituale
- Arbeitszeit & gemeinsame Zeit planen
- Aufgabenteilung im Home-Office
- Trennung von Beruf & Privatleben erfolgreich meistern

Pausenmanagement

HS 03

- Positive Effekte von regelmäßigen Pausen für die Arbeit
- Pausenmanagement im Home-Office
- Was eine effektvolle Pause ausmacht
- Entspannungsübungen für erholsame Pausen

Führen mit Kind

HS 04

- Tagesstruktur für Familie & Arbeit
- Arbeitsteilung & -planung mit Partner*in
- Selbstbeschäftigungsphasen planen
- Troublemanagement – Wenn's mal nicht nach Plan läuft



Psychohygiene für Führungskräfte

HS 05

- Herausforderungen & Risiken der Arbeit zu Hause
- Erfolgreiches Stressmanagement im Home-Office
- Gute Kommunikation auf Distanz
- Den Geist sauber halten – Tägliche Rituale

Gesunde Ernährung

HS 06

- Die Analyse: Mein Essverhalten im Home-Office
- Grundlagen einer gesunden Ernährung im Home-Office
- Gesundes Frühstück, Mittag- & Abendessen zu Hause
- Schnelle Gerichte zum Selbermachen

Ordnung – Innere Klarheit durch äußere Ordnung

HS 07

- Mit & ohne Arbeitszimmer
- Gestaltung eines gesunden Arbeitsplatzes
- Ablenkung reduzieren und Konzentration fördern
- Effizient arbeiten mit Fokus

Abschalten – Den Kopf frei bekommen

HS 08

- Der Schalter im Kopf - Herausforderungen beim Arbeiten zu Hause
- Der strukturierte Tag
- Erfolgreiche Rituale für die Trennung von Beruf & Privatleben
- Entspannungstechniken zum Ab- bzw. Umschalten

Stress effektiv abbauen

HS 09

- Das stresst mich zu Hause – Individuelle Stressoren im Home-Office erkennen
- Strategien zum persönlichen Stressmanagement
- Verhaltensänderung erfolgreich umsetzen
- Effektive Blitzentspannung



SONDERTHEMEN

Schlaganfall- & Herzinfarkt- Prävention – Cardiovasculären Erkrankungen vorbeugen

ST 01

- Die Entwicklung von Schlaganfall und Herzinfarkt
- Risikofaktoren & Schutzfaktoren
- Ernährung – Sich essend schützen
- Bewegung ist die beste Prävention
- Stressmanagement gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Der erste Schritt – Heute mit der Veränderung beginnen

Mein Darm & ich – eine Freundschaft, die gepflegt werden will

ST 02

- Darmgerechte Ernährung
- Darmbakterien – Deine freundlichen Helfer
- Beweg Dich

Entscheide selbst, wie alt du bist

ST 03

- Altersstereotype - Was heißt hier „Alter“!?
- Positives Priming - Alter und Altern kennenlernen
- Wer und was beeinflusst unser Altern?
- Wie kann ich selbst mein Altern positiv beeinflussen?

Kids-Emergency – Bei Notfällen mit Babies und Kleinkindern richtig reagieren

ST 04

- Die häufigsten Unfälle & Notfälle bei Kindern und Babies
- Notfall-Prävention – Notfälle vermeiden
- Notfall-Reaktion – So reagieren Sie bei Kindern und Babies in Notfällen richtig

Demenz – Welche Bedürfnisse haben die Betroffenen, welche ihre Angehörigen?

ST 05

- Demenz - eine herausfordernde Erkrankung
- Umgang mit demenz-kranken Angehörigen
- Eigene Gefühle und Bedürfnisse
- Entlastungsangebote für Angehörige

Wohin mit Oma wenn ich arbeite? – Wenn Eltern älter werden

ST 06

- Physische und psychische Veränderungen bei den Eltern
- Mut machen
- Plötzlich Pflegefall - Unterstützungsangebote
- „Schwierige“ Themen – Inkontinenz & Co.
- Patientenverfügung
- Tod und Sterben
- Work-Life-Balance & Pflege



„In die Zukunft geschaut...“ – Wissenswertes rund um Vorsorge- vollmacht und Patientenverfügung

ST 07

- Vorgesorgt – Das sollten Sie rechtzeitig regeln
- Die Vorsorgevollmacht
- Die Betreuungsvollmacht
- Die Patientenverfügung
- Konkrete Tipps für Kinder, Partner & Angehörige

Gesund führen impuls – Die 6 Hauptfaktoren gesunder Führung

ST 08

- Führung und Gesundheit
- Signale der Überforderung
- Die Hauptfaktoren gesunder Führung
- Konkrete Maßnahmen für gesunde Führung

Kopf frei auf der Arbeit – Die Betrieblichen Elterntipps

ST 09

- Gesunde Vereinbarkeit von Familie & Beruf
- Konfliktmanagement in der Familie
- Entspannt erziehen

Vorsorgen oder zu früh ins Gras beißen – Krebsprävention

ST 10

- Unsere Risiken – Mal ganz objektiv
- Gene oder Lebensstil? – Wer ist schuld?
- Warum Vorsorge leben rettet & was Ihnen zusteht
- Die größten Feindes des Mannes – Lunge, Darm & Prostata
- Die größten Feindes der Frau – Brust, Lunge, Darm & Gebärmutter
- Länger Lebens-Wert – Das können Sie tun!

„Nicht geschimpft ist Lob genug“ – die Kunst der Wertschätzung

ST 11

- Selbstreflexion zum Thema Wertschätzung
- Gründe für „Wertschätzungsgeiz“ und „Wertschätzungsblockaden“
- Unterschied: Anerkennung – Wertschätzung – Lob
- Wertschätzung ist (über-)lebenswichtig: was passiert bei Wertschätzung im Körper? (theoretischer Input aus der Wissenschaft)
- „Wie sag ich's denn richtig?“ Wertschätzende Kommunikation und Verhalten
- Achtsame Haltung als Basis für Wertschätzung
- Abschluss: Kleine Wertschätzungsübung

Yang Sheng – Gesunde Lebensführung in der Chinesischen Gesundheitslehre

ST 12

- Aus einer neuen Perspektive betrachtet
- Schlaf
- Ernährung
- Arbeit
- Sport

Gefühlt gesund – die Rolle der Emotionen in der Chinesischen Medizin

ST 13

- Psycho-neuro-Immunologie – Der Einfluss von Emotionen auf unsere Gesundheit
- Gefühlsleben
- Zusammenhang zur Gesundheit

Gesund und Fit durch Herbst & Winter

ST 14

- Die Grippefallen
- Ansteckung vermeiden
- Tipps für ein starkes Immunsystem in der kalten Jahreszeit