

Katalog

**Firmenaktionstag -
Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz**

IGuS -
Institut für Gesundheits- und Sozialkompetenz

I. Allgemein

Die Beschäftigten in einem Betrieb sind für die Gesundheitsförderung eine in sich geschlossene Adressatengruppe. Es erhöht die Chance der Beteiligung an Gesundheitsprogrammen, da es in den Betrieben bereits etablierte Kommunikationskanäle gibt. Ein Grund zur Förderung von Gesundheit am Arbeitsplatz ist der Schutz der Beschäftigten vor Schädigungen ihrer Gesundheit, die durch bestimmte berufliche Tätigkeiten hervorgerufen werden können. Ein anderer Aspekt ist das allgemeine Arbeitsumfeld mit seinen Auswirkungen auf die Gesundheit.

Eine ganze Reihe von Forschungsergebnissen zeigt, dass bestimmte Arbeitsformen sich negativ auf die Gesundheit auswirken. Dem wollen wir entgegenwirken.

Gesundheitsförderung im Betrieb ist ein Investment in die Zukunft. In die Gesundheit von Mitarbeitern zu investieren führt zu einer WIN-WIN-WIN Situation sowohl für die MitarbeiterInnen, für den Betrieb, als auch für die Gesellschaft.

II. Inhalt

Der Firmenaktionstag basiert auf den drei **Schwerpunkten** Bewegung – Ernährung – mentale Fitness und das Angebotspaket beinhaltet Workshops bzw. Vorträge zum Thema Bewegung, Ernährung, mentale Fitness und bei Bedarf werden ein Hörgeräteakustiker und/oder ein Optiker dabei sein. Auch die ortsansässigen Apotheken beteiligen sich mit Themenschwerpunkten (z.B. notwendige Impfungen, Sonnenbaden ohne Reue,...).

Der Firmenaktionstag wird **individuell** auf die Bedürfnisse der jeweiligen Unternehmen abgestimmt und bei Bedarf werden Zusatzangebote mit einbezogen. Der Firmenaktionstag kann auch auf mehrere Tage verteilt abgehalten werden.

Workshops zu den Themen Ernährung und Bewegung und mentale Fitness. Bei Bedarf gibt es die Möglichkeit einer Gesundheitsstraße mit Hör- Sehtests und Blutdruck- Blutzuckermessung vor Ort.

Ernährung:

DOPING FÜR DAS DENKORGAN

(VORTRAG)

Inhalt:

Ernährung und Konzentration/Tagesleistungskurve/Snacks-Naschen/Trinken

Wussten Sie, dass Kopfarbeit eine besondere Ernährung braucht? Der Vortrag informiert darüber, wie falsche Ernährung zu Leistungseinbußen und Konzentrationslöchern führen kann und zeigt mit zahlreichen Praxisbeispielen, dass die adäquate Ernährung erst Top-Leistungen im Job möglich macht.

Bedarf: Vortragsraum: Stühle in Teilnehmerstärke, Beamer, Laptop, Flipchart und Stifte
Dauer: ca. 1 Stunde
Teilnehmeranzahl: unbegrenzt

ERNÄHRUNG AM ARBEITSPLATZ - TOPS UND FLOPS

(VORTRAG)

Ziel dieses Vortrags ist die Verbesserung der Ernährung am Arbeitsplatz und die Optimierung der Leistungsfähigkeit.

Inhalt:

Welche Nährstoffe braucht der Körper

Was sind ideale Eiweiß-/KH-/Fettlieferanten

Wie sollte eine Jause zusammengesetzt sein

Trinken - was und wie viel

Beispiele für eher nicht empfehlenswerte Pausenverpflegung

Beispiele für eine gesunde Jause

Brainfood für Nachdenker / den Leistungsanforderungen angepasste Jausenverpflegung

Gesunde Snacks für zwischendurch

Bedarf: Vortragsraum: Stühle in Teilnehmerstärke, Beamer, Laptop, Flipchart und Stifte
Dauer: ca. 1,5 Stunden
Teilnehmeranzahl: unbegrenzt

RASCHE UND GESUNDE KÜCHE FÜR DIE MITTAGSPAUSE

(WORKSHOP)

Gesund Kochen bedeutet nicht immer aufwendige Kochzeiten oder ist mit umständliche Vorbereitungen verbunden. Meistens hat man zu wenig Zeit, die unterschiedlichen und abwechslungsreichen Rezepte zu suchen oder ist mit den unterschiedlichen und umfangreichen Angeboten einfach überfordert.

Unkomplizierte Kochrezepte helfen dabei, das bestehende Kochbuch zu erweitern oder sogar zu verändern, um gesunde Gerichte, ohne massiven Zeitaufwand, frisch und schmackhaft auf den Tisch zu zaubern.

Inhalt:

Tipps und Tricks beim Einkauf
Vorteile der regionalen und saisonalen Küche
Einsatz von neuen Techniken wie Wok und Dampfgaren
Menüvorschlag

Bedarf: Küche mit Essbereich, Flipchart und Stifte
Dauer: ca. 2 Stunden
Teilnehmerzahl: max. 16 Personen

GEWICHT IST NICHT GLEICH GEWICHT – WAS DIE KÖRPERZUSAMMENSETZUNG VERRÄT

Inhalt:

Bioelektrische Impedanzanalyse misst die Körperzusammensetzung (Körperwasser, Fettfreie Masse, Magermasse, Fettmasse, Körperzellmasse, Extrazelluläre Masse)

Bedarf: Aufenthaltsraum
Dauer: ca. 2 Stunden
Teilnehmerzahl: max. 30 Personen

POWERFOOD UND SCHICHTARBEIT

(VORTRAG)

Inhalt:

Bessere Jausenverpflegung - Umsetzung von Empfehlungen in die Praxis
Der Tag-Nacht-Rhythmus und Einfluss auf unsere Ernährung.
Leistungskurven Morgen-/Abendmensch und spezielle Empfehlungen.
Mehr Energie für die Arbeit.
Spezielle Empfehlungen für die Ernährung bei Nachtschicht.
Praktische Empfehlungen für typische berufliche Situationen, z.B. Zeitdruck, fehlende Pausen, fehlendes Frühstück...
Erhöhung der Ernährungskompetenz.
Rezepttipps für gesunde, energiereiche Jause und Zwischenmahlzeiten.

Bedarf: Vortragsraum: Stühle in Teilnehmerstärke, Beamer, Laptop, Flipchart und Stifte
Dauer: ca. 1,5 Stunden
Teilnehmerzahl: unbegrenzt

BUSINESS-ERNÄHRUNG FÜR GESTRESSTE BERUFSTÄTIGE

(KOCHWORKSHOP)

Wer im Job besonders gefordert ist, hat oft weder die Zeit, noch die Ideen für schnelle UND gesunde Ernährung. Im Fokus stehen die speziellen Ernährungsbedürfnisse für bessere Stresstoleranz, gute Energieversorgung und businessstaugliche Empfehlungen für die optimale Ernährung im Beruf. Die erarbeiteten Ernährungstipps setzen wir beim gemeinsamen Kochen von einfachen und schnellen Gerichten gleich in die Praxis um.

Inhalt:

Auswirkung von Stress auf das Essverhalten und Lebensmittelauswahl, Lebensmittelkunde zu den verwendeten Produkten – Ernährungsempfehlungen bei vorwiegend sitzendem Beruf – gemeinsames Zubereitung und Essen der Gerichte.

Bedarf:	Küche mit Essbereich, Flipchart und Stifte
Dauer:	3-4 Stunden
Teilnehmerzahl:	max. 16 Personen

KRÄUTERWANDERUNG – KRÄUTERPICKNICKS – WILDKRÄUTER-KÜCHE

Die *“Kräuterfee vom Attersee”* zeigt Ihnen gerne, wie vielfältig Sie Wildkräuter verwenden können, und bietet neben **Wanderungen** auch **Koch-Workshops** an.

Die **Wanderungen (ca. 2 h)** finden in der geschützten Natur rund um den Bienenhof Attersee statt. Sie lernen dabei ca. 15 aktuelle, heimische Pflanzen aus Wald und Wiese kennen, deren Erkennungs- und Verwechslungsmerkmale, sowie deren Anwendung in der Wildkräuter-Küche und traditionellen Heilkunde.

Bei den **Koch-Workshops (ca. 4 h)** werden die kennengelernten Wildkräuter auch gleich verkocht. Nach dem gemeinsamen Sammeln begeben wir uns in die Küche, um ein mehrgängiges Diner - direkt aus der Natur – zu zaubern.

Bedarf:	Küche mit Essbereich
Teilnehmerzahl:	max. 25 Personen

IST DRINNEN WAS DRAUF STEHT? – WAS UNS DIE LEBENSMITTELINDUSTRIE ALLES AUFTISCHT

(VORTRAG)

Etiketten sind der Schlüssel um so manche wichtige Informationen über unsere Lebensmittel weiterzugeben. Das Entziffern dieses Schlüssels ist nicht immer einfach.

Um ein ausgewogenes, gesunde Ernährung zu ermöglichen, müssen die Verbraucher verstehen, was in den Lebensmitteln, die sie kaufen, enthalten ist. Gerade für Allergiker kann dieser Fehlgriff durch Unwissenheit massive Konsequenzen mit sich führen.

Inhalt:

Analyse der Zutatenliste
Ratgeber für Allergiker
Passende Alternativen
Haltbarkeit

Bedarf: Beamer, Laptop
Dauer: 1,5 Stunden
Teilnehmerzahl: 10 - 30 Personen

MIT GENUSS GESUND ESSEN - (K)EIN GEGENSATZ

(VORTRAG)

Ziele

Vermittlung von Ernährungswissen, Verbesserung der Ernährungssituation,
Bewusstmachung der Bedeutung einer gesunden Ernährung

Inhalt:

Grundsätze einer gesunden Ernährung nach den 10 Regeln der DGE
Was bedeutet gesund und gut essen
Lebensmittelbasierte Empfehlungen: wieviel Kohlenhydratportionen, wieviel Eiweiß, Fett
Vorteile von Obst und Gemüse, Vollkorn, pflanzlichem Fett
Aufklärung von Ernährungsmythen / Ernährungspyramide/-kreis und Rezepttipps

Bedarf: Vortragsraum, Beamer, Laptop, Flipchart und Stifte
Dauer: 1,5 – 2 Stunden
Teilnehmerzahl: 10 – 100 Personen

RUCK ZUCK – PAUSENSNACK FÜR KLUGE KÖPFE

(VORTRAG)

Ab und zu seinen „Akku“ durch eine Pause wieder aufzuladen, stärkt das konzentrierte Arbeiten und steigert die Produktivität. Ein kleiner Snack bringt zusätzlich Energie für das Gehirn und verbessert die Merk- und Konzentrationsfähigkeit. Dies ist uns allen bekannt und daher werden die Pausensnacks oftmals noch vor der Schule oder der Arbeit schnell besorgt.

Doch nicht immer sind die erworbenen Snacks mit der Energie befüllt, die unser Körper benötigt und entwickeln sich nach dessen Verzehr zu richtigen Energieräubern.

Einfache Tipps und Tricks sollen aufzeigen, wie unkompliziert und rasch, gesunde Snacks und Jausen für die Schule oder den Betrieb vorzubereiten sind.

Inhalt:

Richtiger Treibstoff für Schule und Büro

Brainfood - was steckt dahinter

Einfache, schmackhafte und abwechslungsreiche Rezepte

Gesund heißt nicht immer teuer

Bedarf: Vortragsraum mit ausreichender Bestuhlung, Beamer, Leinwand
Dauer: 1,5 Stunden
Teilnehmerzahl: 10 - 100 Personen

GRÜNE SMOOTHIES FÜR JEDEN TAG

Inhalt:

Smoothies zubereiten und Rezepttipps

Bedarf:	Küche
Dauer:	1 Stunde
Teilnehmerzahl:	15 Personen

Bewegung:

FIT AT WORK! UNSERE GRÖßTE STÜTZE – DIE WIRBELSÄULE

(INTERAKTIVER VORTRAG)

Ziele

Mit körperlichen Belastungen bei der Arbeit besser umgehen lernen
Verbesserung des Wissens über Aufbau und Funktion der Wirbelsäule
Vorbeugung von Wirbelsäulenbeschwerden
Verbesserung der Haltung und Kräftigung der Muskulatur

Inhalt:

Eingehen auf die verschiedenen beruflichen Belastungssituationen
manuelle Lastenhandhabung, körperliche Zwangshaltungen,....
Belastungen und Beanspruchungen
Richtiger Einsatz von Arbeitsmitteln und Hebehilfen
Aufbau und Funktion der Wirbelsäule
Bedeutung und Funktion der Bandscheiben
Haltungsschäden: Rundrücken, Hohl(rund)rücken, Flachrücken, Skoliose
Vorbeugung von Haltungsschäden: Richtiges Heben, Tragen, ...
Eingehen auf besondere Erschwernisse bei körperlicher Arbeit wie Hitze, Kälte, Schichtarbeit, Bau
chemische Arbeitsmittel, wirbelsäulengerechtes Pausen und Freizeitverhalten ansprechen

Bedarf: Vortragsraum, Beamer, Laptop, Flipchart und Stifte

Dauer: 1,5 Stunden

Teilnehmerzahl: 10 – 100 Personen

KEINE ANGST VOR DEM FIT WERDEN – NÜTZLICHE TIPPS FÜR EINEN BEWEGTEN ALLTAG

(Vortrag)

Bewegungsmangel in Kombination mit falscher Ernährung ist die Hauptursache für zahlreiche chronische Krankheiten (Adipositas, Hypertonie, Typ 2 Diabetes, koronare Herzkrankheit, Osteoporose etc.).

Das Ziel dieses Workshops ist es, den TeilnehmerInnen ein positives Verhältnis zu Bewegung und Sport zu vermitteln und ihnen die Möglichkeit zu geben, spezielle Übungen nach „F.F.B“ in ihren Arbeitsalltag und auch in ihre Freizeit einfließen zu lassen. Sie lernen einen gesünderen Lifestyle kennen und es ist endlich Schluss mit dem schlechten Gewissen!

Es bedarf keines großen Zeitaufwandes, um seinem Körper etwas Gutes zu tun.

Gemeinsam wird – ganz ohne sich dabei hetzen zu lassen – in eine aktivere und gesündere Zukunft gestartet. Auch kleine Schritte führen ans Ziel!

Die TeilnehmerInnen erhalten zusätzlich Tipps, um sich und auch ihre Kollegen zu motivieren und in Bewegung zu bleiben.

Inhalt:

Theoretische Hintergründe zum Thema Bewegung und Gesundheit

Motivationstipps

Lockerungsübungen

Kräftigungsübungen

Entspannungsübungen

Bedarf: passende Räumlichkeiten

Teilnehmerzahl: 10 – 20 Personen

Dauer: 3 Stunden

WALK DICH FREI (INTERAKTIV)

Für alle begeisterten Nordic Walker, aber auch für alle, denen das Laufen zu anstrengend ist. Gemeinsam gehen wir mit Nordic Walking Stöcken querfeldein. Dabei werden auch die Schwerpunkte Kräftigung, Beweglichkeit und Balance berücksichtigt. So ergibt sich ein Rundum-Paket für den gesamten Körper.

Teilnehmerzahl: unbegrenzt

Dauer: 3 Stunden

FITNESSSTUDIO WOHNZIMMER – GEZIELTES KRAFTTRAINING IN DEN EIGENEN 4 WÄNDEN

(WORKSHOP)

Um seinen Körper gesund zu stärken, ist es wichtig neben einem ausreichenden Ausdauertraining, seine Muskeln und Knochen durch ein perfektes Krafttraining fest und vital zu erhalten.

Den Körper in einem perfekt eingerichteten Fitnessstudio zu trainieren, ist die einfachste Variante.

Eine weitere ist es, sein Wohnzimmer in eine umfangreiche „Kraftkammer“ zu verwandeln.

Viele Haushalte verfügen über unterschiedlich kleine Fitnessgeräte wie Hanteln, Theraband oder Springschnur. Die umfangreichen Einsatzmöglichkeiten sind nicht immer bewusst.

Einfache und praktische Tipps sollen unterstützen, ein ideales Krafttraining auch in seinen eigenen 4 Wänden durchführen zu können.

Inhalt:

Einfache Kleingeräte

Varianten - Hanteln oder Wasserflasche

Trainingsvarianten

Wertvolle Tipps für die praktische Anwendung

Bedarf: Turnsaal oder Trainingsraum mit Matten

Teilnehmerzahl: bis 20 Personen

Dauer: 2 Stunden

SMOVEY KENNENLERNWORKSHOP

Smovey Training (2 Stunden) oder Schnuppern (1 Stunde)

Ob in der Natur, am Arbeitsplatz oder zu Hause -Das Trainingsgerät eignet sich zur Mobilisierung und Kräftigung, aber auch Entspannung des Körpers. Bewegung mit Smovey eignet sich für jede Altersgruppe und für unterschiedlichste Trainingsformen im Indoor und Outdoor Bereich.

Bedarf: Turnsaal oder Trainingsraum
Teilnehmerzahl: unbegrenzt

SLACKLINE WALK – EIN SEIL MIT WIRKUNG

Diese Trendsportart trainiert das Körperbewusstsein, speziell Balance, Konzentration, Koordination und Kraft. Mit Unterstützung der Gruppenmitglieder oder unterschiedlicher Hilfsmittel fällt der Anfang leicht. Unterschiedliche Spiele und Tricks am Seil motivieren zu mehr Bewegung.

Bedarf: Bäume
Dauer: 2 - 3 Stunden
Teilnehmerzahl: bis 30 Personen

RICHTIG HEBEN – BESSER LEBEN

(INTERAKTIVER VORTRAG)

Ziele

Vorbeugung von Schäden durch falsches Tragen, Heben
Körperliche Belastbarkeit und Wohlbefinden erhöhen

Inhalt:

Verschiedene Arbeitsabläufe gemeinsam analysieren und verbessern
Unergonomische und belastende Arbeitsweisen erkennen und vermeiden
Handlungsanweisungen für ergonomisches Arbeiten
Vorstellung und Einübung von richtigen Hebe- und Tragetechniken
Richtiger Einsatz von technischen Hilfsmitteln
Bedeutung von Tätigkeitswechsel und sinnvoller Pausengestaltung
Praktische Tipps und Übungen für Arbeitsalltag und Freizeit

Bedarf: Vortragsraum, evtl. Beispiele für ergonomische Arbeitsmittel zum Ausprobieren,
Beamer, Laptop, Flipchart und Stifte
Dauer: ca. 3 Stunden
Teilnehmerzahl: 5 – 20 Personen

ZUMBA STUNDE / STEEL TONIC / ZUMBA STEPP / STEPP

1 Stunde Zumba = 1 Tafel Schokolade.
Diverse bewegungsstunden sind individuell buchbar.

Bedarf:
Dauer: 1 Stunde Schnuppern / 2 Stunden Kennenlernen
Teilnehmeranzahl: max. 30 Personen

BESSER LEBEN MIT SCHICHTARBEIT / NACHTDIENST

(VORTRAG)

Ziele

Eigene Verhaltensweisen kritisch überprüfen
Die besten Bewältigungsstrategien für sich selbst herausfinden
Im Rhythmus bleiben trotz Schichtarbeit

Inhalt:

Die innere Uhr/Leistungskurve
Folgen von Nachtarbeit
Mögliche Gesundheitsstörungen bei längerfristiger Nachtarbeit
Pausenkultur auch im Nachtdienst
Schichtpläne/ Vor- und Nachteile Schlafrituale
Ernährung im Nachtdienst

Bedarf: Vortragsraum: Stühle in Teilnehmeranzahl, Beamer, Laptop, Flipchart und Stifte
Teilnehmerzahl: 10 – 30 Personen
Dauer: 2 Stunden

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN

Die Teilnehmerinnen lernen Gefahrensituationen abzuschätzen und sich zu verteidigen. Es werden dabei die wichtigsten praktischen und theoretischen Aspekte vermittelt, die es bei der Selbstverteidigung zu beachten gilt, wie z.B. Verteidigung gegen Halten, Klammern, Würgen, Verteidigung mit Alltagsgegenständen, Kicken, Schlagen... Das Selbstvertrauen, sich in einer bedrohlichen Situation angemessen zur Wehr zu setzen wird dadurch eingehend geschult.

FASZIEN TRAINING

Faszien sind Schichten des Bindegewebes, welche Muskeln und Muskelgruppen umgeben und als Netzwerk alle Teile unseres Körpers verbinden. Sie unterstützen den Körper bei Bewegungen wie ein Stoßdämpfer und tragen maßgeblich zur Heilung des Gewebes bei Verletzungen bei. Sind die Faszien verklebt, entstehen Verspannungen und man fühlt sich unbeweglich und steif. Durch dynamische Dehnungsübungen sowie Übungen und Massagen mit Rollen und Massagebällen werden im Faszientraining diese Bindegewebsstrukturen gelockert.

PILATES

Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode sowohl für Körper als auch Geist und kann von Menschen jeden Alters ausgeübt werden.

Mittels sanften, fließenden Bewegungen wird die tiefliegende Stütz Muskulatur gekräftigt. Der Ausgleich muskulärer Dysbalancen verbessert die Körperhaltung, Verspannungen im Nacken, Rücken oder Brustbereich werden verhindert.

Die langsam durchgeführten Übungen helfen dem Alltagsstress zu entkommen und ein besseres Körperbewusstsein zu entwickeln.

Das bewusst angesteuerte Zusammenspiel von Bewegungsablauf und Atemtechnik verbessert Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Ferner werden Konzentration und Präzision der trainierenden Person geschult.

TAEKWONDO

Taekwondo ist eine koreanische Kampfsportart, bei der Hand- und Beintechniken zur Selbstverteidigung erlernt werden. Neben der körperlichen Ausbildung (Kraft, Schnelligkeit, Koordination, Beweglichkeit, etc.) werden auch Konzentration, Selbstdisziplin und Selbstbewusstsein gestärkt. Das Training in der Gruppe fördert das Gemeinschaftsgefühl und den Zusammenhalt. Bei Partnerübungen wird dieses Miteinander zusätzlich erfolgreich gefestigt.

BOOT CAMP

Es ist ein Kraft- und Kraftausdauertraining mit sehr hohem Kalorienverbrauch das im Freien stattfindet!!

Ziele:

- Stärkung des Immunsystems durch unterschiedliche Witterungen
- physisches Training und gleichzeitig mentale Erholung durch Naturgeräusche und erhöhte Sauerstoffzufuhr
- keine Langeweile beim Training, da ständig neue Herausforderungen
- 600-1000 Kilokalorien verbrennen
- Körperstraffung, -kräftigung und -formung
- die Leistungsfähigkeit verbessern
- Fitness auf ein neues Level heben
- Mehr Energie und Power für den Alltag

STEEL TONIC

Eine neue Trainings-Methode!

Steel Tonic ist ein idealer Mix aus Cardio- und Muskelaufbautraining. Steel Tonic ist ein energisches und intensives Training, sehr effizient für die Fettverbrennung, Muskelaufbau und die Definition aller Muskelgruppen.

Es folgt dadurch ein einfaches, aber dynamisches und intensives Training mit einem hohen Kalorienverbrauch.

Ziele:

- Verbesserung des allgemeinen Körpertonus
- Erhöht den Oberschenkel- und Gesäßmuskeltonus
- Steigert die Ebenen der aeroben und anaeroben Ausdauer -Steigert die Herz-Lungen-Kapazität
- Verbessert die Körperhaltung und die Koordination
- Definiert die Muskeln
- Reduziert den physischen und psychischen Stress
- Verbessert den Stoffwechsel und regt die Kalorienverbrennung an
- Trainiert ihren Körper durch unseren kompletten Workout, der sicher ist und Spaß macht

Steel Tonic ist ein intensives Training, aber unterhaltsam durch die Musik, die Sie die Anstrengung vergessen lässt.

T-Bo

Cardio-Training mit Kicks und Punches.

Ganzkörpertraining: verbrennt überschüssiges Fett, definiert die Muskulatur, verbessert Silhouette und Herz Kreislaufsystem.

Mentale Fitness:

„LESS STRESS“ – ERFOLGREICHES STRESS- UND ZEITMANAGEMENT;

Anregen zu einer bewussten Auseinandersetzung mit Stress
 Verbesserung des Selbstmanagements
 Erhöhung des eigenverantwortlichen Umgangs mit Stress

Inhalt:

Erkennen von Energie- und Zeitdieben
 Ansatzpunkte der Stressbewältigung
 Ziel- und Prioritätenmanagement
 Kennenlernen von Tools zur Analyse und Planung
 Festlegen von Strategien für Stresssituationen

Bedarf: Vortragsraum, Beamer, Laptop, Flipchart und Stifte
Teilnehmerzahl: 5 – 15 Personen
Dauer: 3 Stunden

„JUST RELAX“ – ENTSPANNUNG LEICHT GEMACHT; THE SECRETS OF RELAXING

(Workshop)

Kennen lernen und Ausprobieren verschiedener Entspannungstechniken
 Erkennen von Entspannungsmöglichkeiten
 Mobilisierung eigener Energiequellen
 Atemübungen
 Autogenes Training
 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
 Phantasie- und Körperreise
 Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz

Bedarf: Vortragsraum: Stühle in Teilnehmerstärke, Beamer, Laptop ,Flipchart + Stifte
Dauer: 2 – 3 Stunden
Teilnehmerzahl 5 – 15 Personen

ZURÜCK ZUR BALANCE – „BURN OUT VORBEUGEN“

(Vortrag)

Ziele

Vermittlung von Basiswissen zum Thema Burn-out
Erkennen und Bewusstmachen von Warnsignalen und Stressoren
Stärkung und Ausbau der eigenen Ressourcen
Finden von Lösungsansätzen zur effektiven Stressbewältigung

Inhalt:

Was ist Burn-out?
Entstehung, Verlauf und Symptomatik von Burn-out
Burn-out vorbeugen - Aber wie?
Burn-out - Was nun?
Erkennen und Erarbeiten von Stresssignalen und Stressoren
Ressourcenaktivierung
Festlegen von Maßnahmen zur Burn-out-Prävention

Bedarf: Vortragsraum, Beamer, Laptop, Flipchart und Stifte
Dauer: 3 Stunden
Teilnehmerzahl: 5 – 15 Personen

EFFEKTIVE KURZPAUSENGESTALTUNG – WARUM ERHOLUNG ZWISCHENDURCH WICHTIG IST **(interaktiver Vortrag)**

Inhalt:

Regelmäßig bewusst genossene Kurzpausen sind eine enorme Kraftquelle während eines Arbeitstages. Wie können wir sie möglichst gut nutzen, was hält uns davon ab und warum sind diese wichtig – auf diese Fragen finden wir gemeinsam Antworten.

Bedarf:	Raum und bequeme Kleidung
Dauer:	1,5 Stunden
Teilnehmerzahl:	20 Personen

„AUFSCIEBERITIS ANPACKEN“ **(VORTRAG)**

Wie helfe ich meiner Selbstdisziplin auf die Sprünge?

Um herauszufinden, was Sie hindert, selbstdiszipliniert zu sein, sollten Sie sich zuerst selbst beobachten. Vor welchen Dingen drücken Sie sich? Was schieben Sie immer wieder auf? Vielleicht grauen sie sich davor, einen bestimmten monatlichen Bericht zu verfassen, und verschieben diese Aufgabe ständig. Wenn Sie das erkannt haben, können Sie konkret an diesem Problem ansetzen.

Wie kann ich das erkannte Problem lösen?

In diesem Falle würde ich vorschlagen, die ungeliebte Tätigkeit immer zu einem festen Termin zu erledigen. Nehmen sie sich zum Beispiel vor, den Bericht immer zum ersten Montag des Monats zu verfassen. Hilfreich kann es auch sein, sich für die Erledigung einer ungeliebten Aufgabe zu belohnen. Wenn sie zum Beispiel einen Anruf vor sich haben, den sie lieber vermeiden würden, könnten sie ihn gleich morgens früh erledigen und sich anschließend zum Beispiel mit einem Milchkaffee belohnen.

Usw....

Bedarf: Vortragsraum, Beamer, Laptop, Flipchart und Stifte
Dauer: ca. 1,5 Stunden
Teilnehmerzahl: unbegrenzt

STRESS U. ZEITMANAGEMENT MIT GENUSSTRAINING

(INTERAKTIVER VORTRAG)

Stressampel (was löst bei mir Stress aus? Wie reagiere ich darauf? Wie wirkt sich Stress körperlich oder psychisch bei mir aus?)

Inhalt:

Die 5 Stressverstärker und was dahinter steckt

Selbstreflexion: Checkliste Stressverschärfende Gedanken und Erstellung eines Stressverstärkerprofils über die 5 Stressverstärker + Theorieinput

Stress und Stressreaktion, Stressoren minimieren

Erholung aber richtig

Erholsam schlafen: 9 Regeln für einen gesunden Schlaf

Erholsamer Urlaub: Wie kann das gelingen?

Die innere Uhr: Tagesphasen und ihre Möglichkeiten

Entspannungsmöglichkeiten

Mentales Training durch pos. Denken, Sprache, Einstellungsänderung

Zeitmanagement - Wie viel Zeit habe ich zur Verfügung und wie nutze ich sie sinnvoll?

Genusstraining - Genussregeln und Genusstraining mit Schokolade

Bedarf: Vortragsraum, Beamer, Laptop, Flipchart und Stifte
Dauer: variabel 2 - 4 Stunden
Teilnehmerzahl: 5 – 15 Personen

GENUSSTRAINING – WER NICHT GENIEßT WIRD UNGENIEßBAR

(INTERAKTIVER VORTRAG)

Genustraining für Anfänger und Fortgeschrittene

Wann haben Sie das letzte Mal was Schönes erlebt?

Wann haben Sie das letzte Mal so richtig entspannt und glücklich gefühlt?

Aufgrund unserer schnelllebigen Gesellschaft bekommen wir viele schöne Momente, die unser Umfeld für uns bereithält, nicht mehr mit.

Genuss verschönert das Leben, gibt Sinn und schenkt Zufriedenheit.

Genustraining ist für jeden eine Bereicherung, der im Sinne von Prävention und Selbstfürsorge verantwortlich mit seinen Ressourcen umgeht.

Inhalt:

Informationen aus der Erholungsforschung

Reflektion von Leistungsanforderung und Möglichkeiten der Regeneration

ABC des Genießens

Praktische Übungen zum Thema „Genuss“

Planen angenehmer Erlebnisse

Mit Hilfe des Genustrainings wird es möglich, genussvolle Momente in den Alltag zu integrieren u. die Lebenszufriedenheit zu steigern.

Bedarf: Vortragsraum, Beamer, Laptop, Flipchart und Stifte

Dauer: 4 Stunden

Teilnehmerzahl: 10 – 15 Personen

ICH, DU, WIR – UNTERSCHIEDE BENENNEN – TEAMGEIST STÄRKEN

(INTERAKTIVER VORTRAG)

Wir haben was wir haben.

Und alles, was wir haben, ist alles, was es gibt. / De Shazer nach Wittgenstein

Ich, du, wir sind Menschen die gemeinsam mit anderen Menschen in Betrieben, Vereinen, Teams, Familien an gemeinsamen Zielen arbeiten und doch sind wir alle verschieden, einzigartig.

Ziel dieses Workshops ist es den Fokus auf positive Unterschiede zu richten, Ressourcen und Fähigkeiten in Teams in den Fokus der Aufmerksamkeit zu bringen und die vorhandenen Potenziale zu aktivieren, um den Teamgeist im Unternehmen zu stärken.

Inhalt:

Der Workshop gestaltet sich in 3 Phasen:

1. Phase – Interaktiver Vortrag
Phänomene unserer Wahrnehmung – Aufmerksamkeiten bewusst steuern
Fokus auf vorhandenen Ressourcen und Potenzialen richten
2. Phase – Gemeinsam aktiv sein
Aufgabenstellungen in der Gruppe bzw. in Teilgruppen bewältigen
Gruppenarbeitsprozess reflektieren
3. Phase – Reflexion und Transfer in den Alltag
Ressourcen und Potenziale erkennen und teilen
Teamarbeit positiv gestalten: kleine, feine Impulse für die tägliche Umsetzung im Arbeitsalltag

Bedarf: ausreichend Platz, Beamer, Flipchart und Stifte; Moderationskarten

Dauer: 3 Stunden

Teilnehmerzahl: max. 20 Personen

GEMEINSAM SIND WIR STARK

TEAMENTWICKLUNG ALS BASIS FÜR MOTIVATION UND FREUDE AN DER ARBEIT

Viele Menschen klagen über Zeitnot, Überforderung, Stress und Burnout. Sie konzentrieren sich dadurch nur mehr auf die belastenden Situationen. Dabei kann Arbeit als sehr sinnvoll und freudig erlebt werden.

Motivation, Kraft, Energie und Lebensfreude sind Ressourcen, die leider viel zu oft in der Hektik des Tages verloren gehen und genau hier liegen oft ungeahnte Kräfte.

Ziel: Konzentration auf positive Aspekte des Betriebes und des Arbeitsumfeldes: Menschlichkeit, Wertschätzung der eigenen Person und der Anderen.

Inhalt:

In diesem Vortrag (1,5h) bzw. Workshop (3h) wird der Blickwinkel auf die einzelnen Ressourcen gelegt und die Wichtigkeit für eine wertschätzende Zusammenarbeit im Team sensibilisiert.

Wertvolle Werkzeuge für den Berufsalltag (Soft Skills) erleichtern die Umsetzung im Betrieb.

Bedarf: Vortragsraum, Beamer, Laptop, Flipchart und Stifte

Dauer: Vortrag 1,5 Stunden / Workshop 3 Stunden

Teilnehmerzahl: max. 15 Personen

WIE WORTE IM BUSINESS WIRKEN

(INTERAKTIVER VORTRAG)

Wertschätzende Kommunikation

Bewährte Techniken im Alltag

Überwinden von Kommunikationshürden

Umgang mit schwierigen Gesprächen

Bedarf: Vortragsraum, Beamer, Laptop, Flipchart und Stifte

Teilnehmerzahl: max. 25 Personen

Dauer: 3 Stunden

EMOTIONEN UND WERTE ALS TREIBSTOFF FÜR DIE ZUKUNFT – DIE INNERE HALTUNG ENTSCHIEDET...

(FÜHRUNGSKRÄFTESEMINAR)

Inhalt:

In Zeiten der Schnelligkeit, Dringlichkeit, Selbstverständlichkeit und hohen Erwartungen wird es immer bedeutsamer im Leben das WESENTLICHE nicht aus den Augen zu verlieren. Ein Wort der Anerkennung, ein Danke, eine ehrlich ausgesprochene Wertschätzung kann vieles bewirken. In komplexen Konzepten und verstandesorientiertem Handeln verlieren wir oft die Einfachheit aus den Augen. Wir Menschen haben trotz verschiedener Hintergründe und Ziele im Kern die gleiche Sehnsucht: „lieben und geliebt“ zu werden. Im Arbeits- und Familienalltag kann diese Erfüllung in vielerlei Formen umgesetzt werden, z.B.: Verständnis und akzeptieren anderer Sichtweisen, Achtung und Respekt dem Nächsten gegenüber, Toleranz und Kompromissbereitschaft im Gespräch, mit Klarheit und Ehrlichkeit Themen ansprechen, Lob und Anerkennung für Bemühungen und geleistete Arbeiten aussprechen, ein Lächeln schenken, ein gutes Wort weitergeben...

Bedarf: Vortragsraum, Beamer, Laptop, Flipchart und Stifte

Dauer: ca. 3 - 4 Stunden

Teilnehmerzahl: 10 – 15 Personen

KOMMUNIKATION- UND KONFLIKTMANAGEMENT – MITEINANDER STATT GEGENEINANDER (INTERAKTIVER VORTRAG)

Inhalt:

Theorieteil zu "sichere Kommunikation" (was sage ich, was kommt an, wie sage ich etwas, positive Körpersprache, etc.)

Theorieteil zu Stressbewältigung und Abgrenzung

Konflikte als Chance nutzen

praktische Übungen zu wertschätzender Kommunikation vs. nicht wertschätzender

Kommunikation

Selbstreflexion

Bedarf: Vortragsraum, Beamer, Laptop, Flipchart und Stifte
Dauer: ca. 3 Stunden
Teilnehmerzahl: max. 20 Personen

ACHTSAMKEIT – VON DER TECHNIK BIS ZUR LEBENSEINSTELLUNG

Achtsamkeit bedeutet die Kunst ganz im Hier und Jetzt zu sein und dadurch Situationen so anzunehmen wie sie sich im gegenwärtigen Moment präsentieren.

Inhalt:

Der Workshop zum Thema Achtsamkeit verbindet theoretische Erkenntnisse über die Wirkweise dieser Technik mit praktischen Beispielen des Alltags. Er setzt sich aus einem Methoden-Mix von Vortrag, Selbstreflexion und Übungen zusammen.

Warum?

Ein Großteil unseres Leidens entsteht dadurch, dass wir mit unseren Gedanken in der Vergangenheit oder Zukunft verharren. Achtsamkeit lässt uns erkennen was im gegenwärtigen Augenblick in uns und um uns herum geschieht und bietet somit ein gutes Fundament zur Problemlösung.

Es handelt sich dabei um eine Technik, die es im Alltag zu üben gilt bis sie irgendwann zu einer neuen Lebensweise werden kann.

Bedarf: Vortragsraum, Beamer, Laptop, Flipchart und Stifte
Dauer: 2 Stunden
Teilnehmerzahl: max. 20 Personen

DIE MACHT DER GEDANKEN – UMGANG MIT STRESSAUSLÖSENDE SITUATIONEN (INTERAKTIVER VORTRAG)

Stress auslösende Situationen sind immer mit unseren eigenen Gedanken & Interpretationen verknüpft. Diese Wirkweise zu verdeutlichen und Handlungsalternativen zu erarbeiten ist Ziel dieses Workshops.

Inhalt:

Schwerpunkt stellen eigene praktische Beispiele dar, die als Stress auslösend erlebt werden. Nach einer theoretischen Einführung geht es hauptsächlich um einen Blick „aus der Vogelperspektive“ auf eigene Problemsituationen. Zudem sollen durch praktisches Ausprobieren Handlungsalternativen erarbeitet werden.

Warum?

„Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind.“ Albert Einstein

Bedarf: Vortragsraum, Beamer, Laptop, Flipchart und Stifte
Dauer: 2 Stunden
Teilnehmerzahl: max. 20 Personen

DIE KUNST DES GLÜCKS – ERKENNTNISSE DER POSITIVEN PSYCHOLOGIE (VORTRAG)

Die positive Psychologie beschäftigt sich v.a. mit gesunden Menschen, die (auch teils trotz widriger Lebensumstände) ein glückliches Leben führen. Daraus abgeleitet entstanden Übungen, die wir alle erlernen können.

Inhalte:

Es werden Erkenntnisse, Übungen und praktische Beispiele besprochen. Eine aktive Beteiligung ist erwünscht.

Warum?

„Glück ist ein Entschluss.“ (René Descartes)

Sehr häufig liegt der Fokus unserer Wahrnehmung auf Belastungen und Informationen, die unserer mentalen und körperlichen Gesundheit nicht unbedingt dienlich sind. Dieser Workshop soll dabei unterstützen, das innere Gleichgewicht auch in fordernden Situationen behalten zu können.

Bedarf: Vortragsraum, Beamer, Laptop, Flipchart und Stifte
Dauer: ca. 1,5 Stunden
Teilnehmerzahl: max. 20 Personen

EMPFEHLUNGEN FÜR MENTALE GESUNDHEIT AM ARBEITSPLATZ

Zu meiner Gesundheit kann ich aktiv beitragen – nicht nur im körperlichen Bereich sondern natürlich auch im mentalen / seelischen Bereich.

Inhalte:

Hintergründe zum Thema mentale Gesundheit werden sehr praxisnahe dargestellt. Dazu erhalten die TeilnehmerInnen 4 einfache Regeln, wie wir selbst aktiv zu unserer Gesundheit beitragen können. Kritisches Hinterfragen und v.a. Ausprobieren ist erwünscht.

Warum?

Der Mensch, der zu beschäftigt ist, sich um seine Gesundheit zu kümmern, ist wie ein Handwerker, der keine Zeit hat, seine Werkzeuge zu pflegen. (Sprichwort aus Spanien)

Bedarf: Vortragsraum, Beamer, Laptop, Flipchart und Stifte
Dauer: 2 Stunden
Teilnehmerzahl: max. 20 Personen

SCHLAFHYGIENE – REGELN FÜR EINEN GESUNDEN SCHLAF (VORTRAG)

Inhalte:

Die Schlafenszeit wirkt als passivste Zeit des Menschen, aber der Schlaf ist ein sehr dynamischer, komplexer und dadurch empfindlicher Prozess. Was passiert mit uns im Schlaf?

Was ist schlechter Schlaf und was eine Schlafstörung? Was kann man selbst tun um diese zu vermeiden bzw. um wieder zu einem erholsamen Nachtschlaf zu finden?

Abgeleitet aus der Schlafforschung gibt es Regeln der Schlafhygiene. Die Beachtung dieser Regel wirkt sich förderlich auf die Qualität des Schlafes aus.

Eine – zwei Entspannungsübungen.

Bedarf: Beamer und Flipchart
Dauer: 1,5 Stunden
Teilnehmerzahl: max. 15 Personen

ZUSAMMENSPIEL DER GENERATIONEN - MENTORING ZUR SICHERUNG DES KNOW-HOWS IM BETRIEB!(INTERAKTIV)

Scheidet ein älterer Mitarbeiter aus, geht dem Betrieb häufig viel Wissen, Kompetenz und Erfahrung verloren. Wie kann nun dieser Know-how-Transfer von älterer Belegschaft für alle Seiten gewinnbringend im Betrieb erhalten und

an jüngere, nachfolgende Mitarbeiter weitergegeben werden? Durch Fördern und Fordern kann gegenseitiges voneinander Lernen und Profitieren sich positiv auf das Betriebsklima in Ihrer Organisation auswirken.

Inhalte:

Wie können Generationen voneinander profitieren? Kooperationen anregen.

Wissens- und Erfahrungstransfer bei der Übergabe des Arbeitsbereiches mit Wertschätzung, Motivation und Vertrauen. Wie kann Mentoring gelingen? Welches Rollenbild, welche Faktoren sind für einen gelingenden Prozess erforderlich? Persönlicher Übergang - Abschiedskultur, Neuausrichtung. Best-practice Beispiele.

Ziel:

Förderung von generationsübergreifendem Lernen als Betriebskultur anregen und davon profitieren. Das Know-how älterer Mitarbeiter kann gewinnbringend für den Betrieb erhalten und gesichert werden. Durch Wissensmanagement erfährt der ausscheidende Mitarbeiter hohe Wertschätzung und Würdigung seiner Leistungen im Betrieb.

Bedarf: Seminarraum, Flipchart, Beamer

Dauer: 3 Stunden

Teilnehmerzahl: max. 15 Personen

WORKSHOP „METHODEN DER ENTSPANNUNG“

Inhalte:

Kurzer theoretischer Input zum Begriff der Entspannung

Selbsterfahrung in verschiedene Techniken der Entspannung

Bedarf: Saal mit ausreichend Liege- und Sitzmöglichkeiten für alle TeilnehmerInnen.
Matten als Unterlage.

Gute akustische Lage und die Möglichkeit Musik abzuspielen.

Die Teilnehmer werden gebeten sich leger und gemütlich zu kleiden.

Damit es so richtig gemütlich wird, kann jeder einen kleinen Polster, eine Decke und evtl. warme Socken mitnehmen.

Dauer: 1,5 Stunden
Teilnehmerzahl: max. 15 Personen

AKTIV IN DIE ZWEITE LEBENSHÄLFTE -DIE WEISHEIT DER WECHSELJAHRE! (INTERAKTIV)

Unser Gehirn, unsere Hormone verändern sich – es zwingt uns dazu eine Pause einzulegen, um an sich zu arbeiten, neue kreative Energien können frei werden. Wechseljahrbeschwerden als Teil unserer Entwicklung und Veränderung annehmen, die Veränderung der bisherigen Rollensysteme - bisher war es typisch, die Energien auf die Fürsorge auf die Anderen zu konzentrieren - für sich und die eigenen Bedürfnisse nutzen. Wechseljahre sind in Wirklichkeit ein Orientierungssystem, dass versucht Aufmerksamkeit auf unsere Neuorientierung zu lenken.

Inhalte:

Theoretischer Überblick über die Veränderungen in unserem Körper durch Hormone.
Ganzheitliche Linderungsmöglichkeiten der Klimakteriumsbeschwerden kennenlernen.
Situationsanalyse Ihres derzeitigen Lebens und Rollen.
Veränderungen annehmen, als Chance erkennen.

Ziel:

Wir schauen auf unsere Rollen, in den wir leben und überprüfen deren Ausgewogenheit und Stimmigkeit. Unsere Hormone geben uns die Gelegenheit das zu sehen, was es wert ist, verändert zu werden. Was Neues ausprobieren, um in unserer 2. Lebenshälfte gesund und positiv zu leben.

Bedarf: Seminarraum, Flipchart, Beamer
Dauer: 3 Stunden
Teilnehmerzahl: max. 15 Personen

VORTRAG: ARBEITSPLATZBEWERTUNG PSYCHISCHER BELASTUNGEN – WER, WIE, WAS? (WORKSHOP)

Der gesamte Prozess der Arbeitsplatzevaluierung psychischer Belastungen wird in einem Überblick dargestellt. Wer, wie, was, wann und warum wird evaluiert? Dabei soll neben der Gesetzesgrundlage auch der Mehrwert einer solchen Evaluierung als gesundheitsfördernde Maßnahme erläutert werden. Nur gesunde MitarbeiterInnen arbeiten langfristig effizient und produktiv!

Dauer: 1,5 Stunden

Teilnehmerzahl: max. 20 Personen

PFERDE ALS SPIEGEL: ZUSATZANGEBOT (SEMINAR)

Einsatzmöglichkeiten für die Arbeit mit Pferden als Spiegel:

Entscheidungshilfe für den Unternehmer/Personalberater bei Personaleinstellung(en)
Neue Führungskraft übernimmt bestehenden Mitarbeiterstamm
Bestehender Mitarbeiter wird Führungskraft und Vorgesetzter seiner bisherigen Kollegen
Umgang mit schwierigen Mitarbeitern
Sohn oder Tochter soll in die Führung und braucht die Akzeptanz der Mitarbeiter
Führungswechsel innerhalb der Familie, Führungswechsel extern
Teambildung von einem neuen Team, Teamfähigkeit eines bestehenden Teams
Kennen lernen der Potentiale eines Mitarbeiters/Auszubildenden
Mitarbeiter die ins Führungstraineeprogramm kommen sollen
Stärken eines Menschen werden dadurch gestärkt
Der Umgang mit Unstärken erleichtert

Dauer: Halbtages- bzw. Tagesseminar

Teilnehmerzahl: max. 15 Personen

III. Organisation: IGuS

Referent/in:

- Bewegung: Sportwissenschaftler/in, Physiotherapeut/in;
- Ernährung: Diätologe/in, Ernährungswissenschaftler/in; Kräuterpädagoge/in
- Psychosoziale Kompetenz: Lebens- u. Sozialberater/in, Gesundheits- u. Arbeitspsycholog/in
- Optiker/in
- Hörgeräteakustiker/in
- Apotheken

IV. Angebot:

Variante 1:

Dauer: Workshops oder Vorträge im Ausmaß von 7,0 Stunden.

Kosten inkl. Förderung: Euro 500,-

Plus amtl. Kilometergeld für tatsächlich gefahrene Kilometer, € 0,42 pro Kilometer

Variante 2:

Dauer: 1 Workshop oder Vortrag mit 3 Stunden.

Kosten inkl. Förderung € 200.-

Plus amtl. Kilometergeld für tatsächlich gefahrene Kilometer € 0,42 pro Kilometer

V. Kontaktdaten

IGUS- Institut für Gesundheits- und Sozialkompetenz

Mag.^a Roxana Penkov
Kammerbergstr. 1
4613 Mistelbach bei Wels
Tel.: 0664/452 33 66
penkov@igus.or.at

Manja Frljic
Kammerbergstr. 1
4613 Mistelbach bei Wels
Tel.: 0664/4640506
frljic@igus.or.at