

Institut für Yoga, Prävention und Coaching



Momentum
Yoga, Prävention, Coaching



VORSTELLUNG MOMENTUM ULRIKE UND THOMAS WERNER GBR

Institut für Yoga, Prävention und Coaching

„Es gibt nur zwei Tage im Jahr, an denen man nichts tun kann. Der eine ist gestern, der andere morgen. Dies bedeutet, dass heute der richtige Tag zum Lieben, Glauben und in erster Linie zum Leben ist.“

Dalai Lama



Vorstellung - Momentum Ulrike und Thomas Werner GbR

Wir möchten uns hier kurz vorstellen und Sie ganz kompakt über unser Leistungsangebot rund um das Thema Erhaltung von physischer und mentaler Gesundheit im Unternehmen informieren.

Was ist unser Ansatz?

Wir sehen die ganzheitliche Prävention als den Schlüsselfaktor für eine langfristige Gesunderhaltung auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. Diese drei Ebenen wirken sich wechselseitig aus und bilden – wenn sie als stabile und ausgeglichene Einheit existieren – die Grundlage für Zufriedenheit und Schaffenskraft.

Was bieten wir an?

Wir bieten sowohl individuelle Unterstützung im Rahmen von psychologischer Beratung und Coaching an, als auch Vorträge, Seminare und Workshops zum Thema Prävention, welche jeweils auf die Bedürfnisse der Ausbildungsgruppe zugeschnitten werden. Darüber hinaus bieten wir auch standardisierte Kurse rund um die Stressprävention an, die von den Krankenkassen bezuschusst werden.

Warum können wir das?

Als langjährige Führungskräfte in mittleren und großen Organisationen konnten wir viele der Themen, zu denen wir heute beraten und unterstützen, quasi am eigenen Leib erfahren bzw. im eigenen Verantwortungsbereich miterleben. Da vielen Faktoren, welche die Zufriedenheit und Gesundheit von Mitarbeitern beeinflussen, noch zu wenig Beachtung geschenkt wird und mit Hinblick auf immer komplexer werdende Sachverhalte die klassischen Lösungsansätze teils viel zu kurz greifen, haben wir unseren Schwerpunkt auf die ganzheitliche Problemerkennung und –lösung gelegt.



Buchungsinformationen

Auf den folgenden Seiten schlagen wir Ihnen Halbtags- und Ganztags-Workshops vor.

Angebot	Stunden	Teilnehmeranzahl	Bestuhlung	Preis (netto)*/**
Halbtags-Workshop	4	maximal 12 Teilnehmer	Stühle im Halbkreis/ Stuhlreihe	799,00 Euro
Ganztags-Workshop	8	maximal 12 Teilnehmer	Stühle im Halbkreis/ Stuhlreihe	1.499,00 Euro
Ganztags-Workshop (2 Tage)	16	maximal 12 Teilnehmer	Stühle im Halbkreis/ Stuhlreihe	2.799,00 Euro

Legende



Mehrtägiger-
Workshop
(2 Tage)



Ganztags-
Workshop



Halbtags-Workshop

* Die Workshop Preise beziehen sich auf Kurse, die bei uns im Institut stattfinden.

** Für Vor-Ort-Termine erlauben wir uns einen Aufschlag für die Anreise zu berechnen.



In dieser Broschüre finden Sie unsere Präventionsmaßnahmen und -schulungen:

„Jede Zusammenarbeit ist schwierig, solange den Menschen das Glück ihrer Mitmenschen gleichgültig ist.“

Dalai Lama



Fit im Team durch Yoga



Gesund im Team



Gesundheitsorientiertes Führen



Inhaltsverzeichnis

Themengebiet „Fit im Team durch Yoga“

Workshops:

- | Mehr Kraft und Bewegung durch Yoga
- | Faszien Yoga – Verspannungen am Arbeitsplatz
- | Yoga im Büro und am Arbeitsplatz

Themengebiet „Gesund im Team“

Workshops:

- | Suchtprävention
- | Gesund in der Schichtarbeit
- | Selbstsicher den alltäglichen Belastungen begegnen
- | Stressoren reduzieren
- | Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PMR)
- | Aktiv Entspannen und Erholen im Arbeitsalltag
- | Mentale Stressbewältigung
- | Meditation im Arbeitsalltag
- | Autogenes Training (AT)
- | Achtsamkeit im Arbeitsalltag
- | Zeit- und Selbstmanagement
- | Burnout-Prävention - Erschöpfung frühzeitig erkennen

Themengebiet „Gesundheitsorientiertes Führen“

Workshops:

- | Stressmanagement für Führungskräfte
- | Führung in Zeiten des Wandels
- | Durchstarten mit dem neuen Team
- | Kollegiales Teamcoaching – sich gegenseitig stärken
- | Gesundheitsorientiertes Führen



Fit im Team durch Yoga

(Bildquelle: fizkes/Shutterstock.com)



Mehr Kraft und Bewegung durch Yoga



Hintergrund:

Im Gegensatz zu vielen anderen Möglichkeiten, mehr Bewegung zu erlangen, steht im Yoga die Harmonie und Einheit von Körper, Geist und Seele im Vordergrund. Dabei geht es nicht nur um stärkere Muskeln oder einen geraderen Rücken – Yoga wirkt individuell und das auf sechs Ebenen. Durch gezielte Übungen werden somit positive Effekte auf der skelettalen, muskulären, lymphatischen, hormonellen, neuronalen und schließlich auf der kardiovaskulären Ebene erzielt. Diese ganzheitliche Betrachtungsweise ermöglicht es Ihnen, Ihre Bedürfnisse achtsam wahrzunehmen und somit Ihrem Körper genau das zu geben, was er benötigt. Erfahren Sie in unserem Workshop, welche Bedeutung unsere Wirbelsäule einnimmt, wie diese entlastet werden kann und wie Stress unsere Gesundheit beeinflusst. Wir zeigen Ihnen, dass es ganz einfach sein kann, Entspannungstechniken und Yoga mit dem Arbeitsplatz zu vereinen und dass diese kleinen Auszeiten ganz wichtig sind, um unsere physische sowie mentale Leistungsfähigkeit zu gewährleisten.

Inhalte:

- | Wie wirkt Yoga auf unsere Muskeln und Gelenke
- | Folgen von zu wenig Bewegung
- | Praktische Yogaübungen für mehr Bewegung am Arbeitsplatz
- | Strategien für mehr Bewegung im Arbeitsalltag

Hinweis: Bitte bequeme Kleidung oder Sportbekleidung tragen.



Fit im Team durch Yoga

(Bildquelle: fizkes/Shutterstock.com)



Hintergrund:

Haben Sie schon einmal etwas von den Faszien gehört? Falls nicht, dann haben Sie diese sicherlich schon einmal gespürt, denn wenn wir das Gefühl haben, verspannt zu sein, so ist dies in erster Linie auf unsere Faszien zurückzuführen. Dabei handelt es sich um ein netzartiges, flexibles Bindegewebe, welches normalerweise eine geschmeidige Struktur besitzt, gut durchfeuchtet ist und unsere Muskeln stützt. Durch Faktoren wie Stress, Überbelastung und Verletzungen verspannen sich jedoch unsere Faszien und es kommt zu Schmerzen. In unserem Workshop zeigen wir Ihnen spezielle Übungen aus dem Faszien-Yoga, wobei die Elemente Bewegung, Flexibilität und Ganzheitlichkeit eine große Rolle spielen werden. Durch sanfte Dehnungen werden Ihre Verspannungen gelöst und Ihre Schmerzen gestillt, sodass sich Ihre Haltung verbessert. Überzeugen Sie sich selbst vom Faszien-Yoga und dem nachhaltigen Effekt für mehr Lebensqualität!

Faszien Yoga - Verspannung ade



Inhalte:

- | Was sind Faszien und welche Aufgaben haben sie?
- | Welchen Zusammenhang gibt es zwischen Faszien, Stress und Schmerzen?
- | Wie wirkt sich Yoga auf das fasziale Gewebe aus?
- | Praktische Übungen zum Faszien-Yoga

Hinweis: Bitte bequeme Kleidung oder Sportbekleidung tragen.



Fit im Team durch Yoga

(Bildquelle: fizkes/Shutterstock.com)



Hintergrund:

Besonders der Büroalltag ist durch langes und häufig auch falsches Sitzen geprägt, von Bewegung fehlt hier jede Spur! Doch gerade die ist so wichtig für unsere physische und mentale Gesundheit, denn Sport wirkt sich nachweislich auf unser Herz, unseren Kreislauf, auf unser Immunsystem und somit auch auf unser Wohlbefinden aus. Wir zeigen Ihnen in diesem Workshop, wie Sie dem Bewegungsmangel durch Yoga entgegenarbeiten – von praktischen Übungen bis hin zu Strategien, wie Yoga ganz einfach in Ihren Arbeitsalltag integriert werden kann – denn Yoga ist ein wahres Wundermittel für ein gesundes Skelettsystem und starke Muskeln. Mit unseren Tipps können Sie die Durchblutung Ihres Körpers steigern und Ihre Flexibilität (wieder-)erlangen. Beugen Sie durch die Bewegung am Arbeitsplatz dem Abbau Ihrer Muskeln, chronischen Schmerzen oder auch psychischen Erkrankungen vor und halten Sie sich mit Yoga fit – wir helfen Ihnen dabei!

Yoga im Büro und am Arbeitsplatz



Inhalte:

- | Einführung in die Philosophie des Yoga
- | Was sind die anatomischen und physiologischen Grundlagen der Wirbelsäule?
- | Die Wirkung von Yoga auf 6 Ebenen
- | Wie beeinflusst Stress unsere Gesundheit?
- | In den Arbeitsalltag integrierbare Yogapraxis und Entspannungstechniken

Hinweis: Bitte bequeme Kleidung oder Sportbekleidung tragen.





Hintergrund:

Schnellebigkeit ist ein Ausdruck, der gut auf unsere Gesellschaft zutrifft und vor allem auch in der Arbeitswelt verankert ist. Der Dokumentenstapel, der noch abgearbeitet werden muss, die Zigarettenpause, um mal kurz abschalten zu können oder das Gläschen Wein am Abend, um den Arbeitstag (vermeintlich) entspannt ausklingen zu lassen – erkennen Sie sich in diesem Muster wieder? Dieses „Belohnungssystem“ kann jedoch schnell zu einem echten Teufelskreislauf werden und in einer Sucht münden. Aus diesem Grund erfahren Sie in unserem Workshop, was man eigentlich unter einer Sucht versteht und welche Süchte klassifiziert werden können, denn auch die Arbeit kann zu einer Sucht werden. Unser Anliegen ist es, Ihnen zu vermitteln, wie sich Sucht und Genuss abgrenzen lassen und durch welche Anzeichen man eine Sucht frühzeitig erkennt. Die Suchtprävention am Arbeitsplatz ist ein wichtiges Thema und kann einen enormen Beitrag zur physischen sowie mentalen Gesundheit Ihrer Mitarbeiter leisten.

Suchtprävention



Inhalte:

- | Was ist Sucht?
- | Hintergrundinformationen zu Süchten (Alkohol, Nikotin und Arbeitssucht etc.)
- | Anzeichen zum frühzeitigen Erkennen einer Sucht
- | Wie ist Sucht von Genuss abzugrenzen?
- | Suchtprävention am Arbeitsplatz

(Bildquelle: izzet ugurmen/Shutterstock.com)



Hintergrund:

Ein gesunder und erholsamer Schlaf klingt für Sie schon wie ein Traum? Konzentrationsschwäche, Nervosität und Appetitlosigkeit stellen nur einige Ihrer Symptome dar? Durch das Arbeiten in Schichten gerät der Schlafrhythmus durcheinander oder kann sich gar nicht erst einstellen – physische und psychische Beeinträchtigungen, bis hin zum Schichtarbeiter-Syndrom sind die Folgen. Deshalb ist es besonders bedeutsam zu wissen, wie man mit diesem Phänomen umgeht, denn die Steigerung der körperlichen und mentalen Leistungsfähigkeit trägt nicht nur zu einwandfreier Arbeit, sondern vor allem zu Ihrer Gesundheit und Ihrem Wohlbefinden bei. Deswegen zeigen wir Ihnen in unserem Workshop, wie Sie für sich ausreichend erholsame Schlafphasen schaffen können und wie Entspannungstechniken, wie die Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training und Yoga, dazu beitragen. Des Weiteren wollen wir Ihnen die gesunde Ernährung im Rahmen der Schichtarbeit näherbringen und Sie auf die Ernährungsbesonderheiten aufmerksam machen. Gesund in der Schichtarbeit – wir helfen Ihnen dabei!

Gesundheit in der Schichtarbeit



Inhalte:

- | Was versteht man unter dem Schichtarbeiter - Syndrom?
- | Physische und psychische Folgen von Schichtarbeit auf den Mitarbeiter
- | Schlaf und Schichtarbeit - ein gesunder Schlaf trotz Schichtarbeit (Schlafphasen, Regeneration)
- | Entspannungstechniken zur Verbesserung des Schlafes - Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Yoga
- | Gesunde Ernährung in der Schichtarbeit und Ernährungsbesonderheiten

Hinweis: Bitte bequeme Kleidung oder Sportbekleidung tragen.



Selbtsicher den alltäglichen Belastungen begegnen



Hintergrund:

Haben Sie das Gefühl, dass Sie ständig nur noch „abliefern“ müssen und gar keine Zeit mehr haben, um sich ausreichend erholen zu können? Kreisen Ihre Gedanken auch im privaten Bereich oftmals um Ihre Arbeit? Wenn die Balance zwischen den beruflichen Tätigkeiten und den persönlichen Reserven nicht mehr stimmt, wirkt sich dies nicht nur negativ auf das Privatleben und Wohlbefinden, sondern auch auf die Arbeitseinstellung und die Qualität der Arbeit aus. Die Bereiche vermischen sich immer mehr, eine klare Trennung ist nicht mehr möglich, sodass sich langfristig Erschöpfungszustände und stressbedingte Krankheiten einstellen können. In unserem Workshop wollen wir Ihnen deshalb vermitteln, wie Stress entsteht, wie sich dieser auf unseren Körper und Geist auswirkt und wie man Stressoren erkennen kann. Das Hauptaugenmerk liegt jedoch auf dauerhaften Veränderungen, die sich durch die Eliminierung stressverschärfender Faktoren sowie durch Entspannungstechniken, in welche wir Ihnen einen Einblick gewähren möchten, einstellen.

Inhalte:

- | Was ist Stress und wie entsteht er?
- | Wie wirkt sich Stress auf Körper und Geist aus?
- | Stressoren erkennen
- | Was sind stressverschärfende Faktoren und wie lassen sich diese verändern?
- | Einblick in verschiedene Entspannungstechniken

Hinweis: Bitte bequeme Kleidung oder Sportbekleidung tragen.

(Bildquelle: fizkes/Shutterstock.com)



Hintergrund:

Das Phänomen des Stresses kennen wir alle – jeder hat sicher schon eine Situation erlebt, in der er sich gestresst gefühlt hat. Doch das Gefühl des dauerhaften Gestresst-Seins wirkt sich langfristig und vor allem negativ auf unsere physische und psychische Gesundheit aus. Deshalb ist es wichtig, die Stressquellen, sogenannte Stressoren, zu erkennen, um systematisch Maßnahmen zur Reduktion dieser ergreifen zu können. Sind es Konflikte, Überforderung, Zeitdruck oder doch der Mangel an persönlichen Ressourcen? Aus diesem Grund wollen wir mit Ihnen in diesem Workshop Stressoren im Berufsalltag und deren mögliche Ursachen identifizieren. Welche Stressquellen lassen sich direkt beseitigen und welche können nur schrittweise verändert werden? Wir zeigen Ihnen Strategien zur Stressbewältigung und formulieren Ziele, die Sie auf dem Weg in ein stressfreies Leben begleiten werden.

Stressoren reduzieren



Inhalte:

- | Identifikation von Stressoren im Berufsalltag
- | Mögliche Ursachen für Stressquellen
- | Ableitung von Zielen
- | Maßnahmen zur Reduzierung von Stressquellen



Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PMR)



Hintergrund:

In unserem (Arbeits-)Alltag sind wir einigen Stresssituationen ausgesetzt – das Gefühl von innerer Anspannung kennen Sie wahrscheinlich zu gut. Doch genau aus diesem Grund ist es wichtig, auch für Entspannung zu sorgen und somit den Belastungen entgegenzuwirken. Dauerhafter Stress führt zu körperlichen und mentalen Beschwerden, bis schließlich der Erschöpfungszustand eintritt und ein Entkommen nur noch schwieriger wird. Den Gegensatz von Anspannung und Entspannung spürbar zu machen sowie letztere hervorzurufen, das ist der Leitgedanke der Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson und das Ziel unseres Workshops. Entspannung auf Knopfdruck? – Probieren Sie es selbst aus! Die Kurzform kann bei akuter Belastung eingesetzt werden, um schnell und effektiv zu innerer Ruhe zu gelangen, wobei die regelmäßige Anwendung der Langform zu dauerhafter Gelassenheit und Entspannung führt. Wir zeigen Ihnen, wie Sie durch PMR Stresssituationen meistern und die Entspannungstechnik in den (Arbeits-)Alltag integrieren können!

Inhalte:

- | Theoretische Hintergrundinformationen
- | Praktizieren der Langform
- | Praktizieren der Kurzform
- | Entspannen auf Knopfdruck
- | Wie kann PMR in akuten Stresssituationen helfen?
- | Integrationsmöglichkeiten in den Alltag

Hinweis: Ein ruhiger Raum wird benötigt. Bitte bequeme Kleidung oder Sportbekleidung tragen.

(Bildquelle: Klever Level/Shutterstock.com)



Aktiv Entspannen und Erholen im Arbeitsalltag



Hintergrund:

Unser Alltag ist von Hektik geprägt – während wir zu einem Termin fahren, führen wir nebenbei noch ein berufliches Telefonat, Zuhause überlegen wir uns schon neue Strategien für den kommenden Arbeitstag und die Erholung lassen wir dabei außer Acht. Selbst das Privatleben wird mit Zielen versehen und Leistung ist ein Begriff, der auch dort allzu oft im Raum steht. Anstatt energiegeladene neue Erfahrungen zu machen und uns selbst Freuden zu bereiten, sind wir lustlos und erschöpft. Erkennen Sie sich wieder? In unserem Workshop wollen wir mit Ihnen zusammen das Feuer der Lebensfreude neu entfachen und Sie dazu einladen, das Leben in seinen schönen Seiten zu betrachten und dieses zu genießen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich in Ihrem Arbeitsalltag aktiv entspannen und erholen und wie Sie Ihre Pausen effektiv sowie gesundheitsförderlich gestalten können. Die Entwicklung eines eigenen Gesundheitsprojektes sowie die praktische Umsetzung von Entspannungstechniken bilden dabei die zentralen Elemente dieses Workshops.

Inhalte:

- | Wie wirkt sich Stress auf Körper und Geist aus?
- | Wie kann ich mich im Arbeitsalltag aktiv entspannen und erholen?
- | Aktive Pause
- | Praktische Umsetzung von Entspannungstechniken
- | Entwicklung eines eigenen Gesundheitsprojekts

(Bildquelle: Andrey_Popov/Shutterstock.com)



Hintergrund:

Fällt es Ihnen schwer, etwas Positives über sich selbst zu sagen? Bewerten Sie andere unter der Prämisse des stärkenorientierten Denkens und stellen bei sich selbst jedoch viel zu oft Defizite fest? Diese Art des Engagements verursacht Stress, ruft Negativität in Ihnen hervor und setzt Sie erheblich unter Druck. Der Spaß an der Arbeit und die Lebensfreude rücken ganz weit in den Hintergrund, denn vordergründig ist für Sie nur die Leistung, die Sie abliefern. Der Teufelskreislauf, in dem Sie sich befinden, muss durchbrochen werden, damit Sie Entlastung erfahren und ein unbeschwertes, glückliches Leben führen können. In diesem Workshop sollen Sie deshalb Ihre eigenen Gedanken und Ansprüche reflektieren. Gemeinsam werden wir Ihre persönlichen Denkmuster analysieren sowie die stressverstärkenden Gedanken herausstellen und an diesen arbeiten. Ziel ist es, Ihre manifestierten Glaubensmuster positiv umzustrukturieren und Ihren Stress durch die Aktivierung Ihrer Ressourcen zu reduzieren. Dafür werden wir Ihnen Entspannungstechniken zeigen, deren Fokus auf der mentalen Stressbewältigung liegt. Diese sollen Ihnen zukünftig Abhilfe schaffen, um gesund mit Ihren Belastungen umzugehen.

Mentale Stressbewältigung



Inhalte:

- | Wo ist der Zusammenhang zwischen manifestierten Glaubensmustern und Stress?
- | Was treibt mich an – Identifizierung stressrelevanter Denkmuster?
- | Wie kann ich diese Denkmuster positiv umstrukturieren?
- | Stressreduktion durch Ressourcenaktivierung
- | Erlernen von Entspannungstechniken mit Fokus auf mentaler Stressbewältigung





Hintergrund:

Unsere Kräfte können wir dauerhaft nur mobilisieren, wenn wir uns auch genügend Pausen gönnen. Kreativität, originelle Lösungsansätze und unsere mentale Leistungsfähigkeit können sich nur entfalten, wenn wir uns in einem entspannten, stressfreien Umfeld befinden. Ebenso sind Pausen notwendig, um uns zu regenerieren und präventiv vor psychischen Erkrankungen zu schützen. Doch das Abschalten will gelernt sein. Deshalb stellen wir Ihnen in unserem Workshop verschiedene Meditationstechniken vor, die sich problemlos in den Arbeitsalltag integrieren lassen und somit in Situationen der Überforderung einen Ausweg schaffen, um „einen klaren Kopf“ zu bekommen. Gemeinsam erproben wir die Meditationstechniken und deren Wirkung auf Sie. Durch das regelmäßige Meditieren lernen Sie, sich selbst besser und vor allem bewusster wahrzunehmen sowie in akuten Stresssituationen „einen Gang herunterzuschalten“. Sie setzen somit der Schnelllebigkeit des Alltags einen Ruhepol entgegen, schärfen Ihre Sinne für folgende Anforderungen und tragen erheblich zu Ihrer Leistungsfähigkeit bei.

Meditation im Arbeitsalltag



Inhalte:

- | Was ist Meditation?
- | Positive Effekte des Meditierens auf Gehirn und Psyche
- | Wie kann sich Meditation günstig auf den Arbeitsalltag auswirken?
- | Erlernen verschiedener Meditationstechniken

Hinweis: Ein ruhiger Raum wird benötigt. Bitte bequeme Kleidung oder Sportbekleidung tragen.



Autogenes Training (AT)



Hintergrund:

Wünschen Sie sich einen kompetenten Umgang mit Stress? Würden Sie gern für eine kurze Zeit in eine andere Welt entfliehen, um sich ganz auf sich selbst zu besinnen? Das autogene Training hilft Ihnen dabei! Durch das regelmäßige Praktizieren des autogenen Trainings können Sie physischen und psychischen Störungen, die durch Stress hervorgerufen worden sind, entgegenwirken und somit Lebensfreude und -qualität wiedererlangen. In unserem Workshop erklären wir Ihnen, wie und vor allem warum das autogene Training eine erfolgreiche Methode darstellt, um Stress langfristig zu bewältigen und eine positive Einstellung zu sich selbst zu erzielen. Dabei werden Sie die sechs Grundübungen, zu denen die Schwere-, Wärme-, Herz-, Atem-, Bauch- und Kopfübung zählen, kennenlernen sowie selbst ausprobieren. Der Einsatz dieser in akuten Stresssituationen steht dabei im Vordergrund. Weiterführend zeigen wir Ihnen, wie Sie diese Entspannungsübung gezielt im Arbeitsalltag einsetzen können, um sich dort effektiv Pausen und ausreichend Erholung zu verschaffen.

Inhalte:

- | Theoretische Hintergrundinformationen AT
- | Wie funktioniert Autogenes Training
- | Kennenlernen der sechs Grundübungen: die Schwere-, Wärme-, Herz-, Atem-, Bauch- und Kopfübung
- | Integration der Entspannungstechnik in den Arbeitsalltag
- | Wie kann AT in akuten Stresssituationen helfen?

Hinweis: Ein ruhiger Raum wird benötigt. Bitte bequeme Kleidung oder Sportbekleidung tragen.



Hintergrund:

Wissen Sie noch, wie es auf dem Weg zu ihrer Arbeit geduftet hat? Sind sie von Sonnenstrahlen gekitzelt worden oder hat Sie der Regen in einen tranceähnlichen Zustand versetzt? Vermutlich nicht, denn was um uns herum passiert, nehmen wir in unserem Alltag nur selten wahr. Stattdessen hetzen wir von einem Termin zum anderen, beweisen uns im Multitasking und nehmen es in Kauf, die Schönheit, die sich uns in unserem Leben offenbart, zu missachten. Wir stecken in der Vergangenheit fest oder leben schon in der Zukunft, doch der gegenwärtige Moment, das Hier und Jetzt, wird nicht wahrgenommen, sodass wir stets Sekunden, Minuten und auch Stunden unseres Lebens verschenken. Gerade auch Stressreaktionen unseres Körpers, die aus den vielen Impulsen, die wir zu vereinen versuchen, hervorgerufen werden, bleiben oft unentdeckt und werden übergangen. Aus diesen Gründen zielt unser Workshop darauf ab, Ihnen zu verdeutlichen, wie man Stressreaktionen frühzeitig erkennen und wie man die Achtsamkeitspraxis in den Arbeitsalltag integrieren kann. Ihnen werden verschiedene Achtsamkeitsübungen gezeigt, die wir gemeinsam praktizieren werden, sodass sich Ihnen auch die hirnpfysiologischen Prozesse, welche durch die Achtsamkeitspraxis ausgelöst werden, enthüllen.

Achtsamkeit im Arbeitsalltag



Inhalte:

- | Was ist Achtsamkeit?
- | Welche hirnpfysiologischen Prozesse können durch Achtsamkeit erreicht werden?
- | Kennenlernen und Praktizieren verschiedener Achtsamkeitsübungen
- | Stressreaktionen frühzeitig erkennen
- | Achtsamkeitspraxis im Arbeitsalltag integrieren



(Bildquelle: elwynn/Shutterstock.com)

Hintergrund:

Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Leben eigentlich nur noch aus Arbeit besteht? Fühlen Sie sich stets unter Druck gesetzt und denken Sie, Sie können den Anforderungen an sich selbst nicht mehr gerecht werden? Solche Denkmuster sind in unserer heutigen Gesellschaft keine Seltenheit, denn die Schnelllebigkeit unseres Alltags, die ständige Erreichbarkeit durch die digitalen Medien sowie der damit einhergehende erhöhte Leistungsdruck führen zu einer innerlichen Zerrissenheit und der Empfindung, an chronischem Zeitmangel zu leiden. Deshalb ist es unser Ziel, Ihnen in unserem Workshop einen gesunden Umgang mit der Zeit zu vermitteln. Dazu ist es zunächst notwendig, Ihre Zeitfresser und Energiequellen zu identifizieren, um effektive Zeitmanagement-Methoden in Ihren Arbeitsalltag zu integrieren und konkrete Strategien zu entwickeln. Der bewusste und produktive Umgang mit der Zeit stellt dabei langfristig einen Weg dar, der Sie vor physischen sowie psychischen Erschöpfungszuständen schützt, Ihnen größere private Zeiträume verschafft und dadurch zu mehr Lebensqualität verhilft.

Zeit- und Selbstmanagement



Inhalte:

- | Zeitfresser und Energiequellen identifizieren
- | Gesunder Umgang mit der Zeit
- | Wie kann ich den Arbeitsalltag effektiv nach Zeitmanagement-Methoden gestalten?
- | Zeitmanagement-Tools: wie die zur Verfügung stehende Zeit produktiv genutzt werden kann.



Hintergrund:

Stress gehört schon fest zu Ihrem Alltag? Nehmen Sie private Einbußen in Kauf, nur um Ihren beruflichen Anforderungen gerecht zu werden? Wer nach diesen Prämissen lebt, riskiert einen chronischen Erschöpfungszustand, psychosomatische Beschwerden sowie den Abfall der eigenen Leistungsfähigkeit. Dies wirkt sich nicht nur auf die Berufspraxis aus - auch der private Alltag ist von dem so genannten Burnout-Syndrom betroffen. Unser Workshop soll Ihnen aus diesem Grund dabei helfen, Stressoren und Symptome der Erschöpfung frühzeitig zu erkennen und Sie somit befähigen, präventive Maßnahmen zu unternehmen. Ziel ist es, Ihnen einen sensiblen und bewussten Umgang mit Ihren individuellen Belastungen zu vermitteln, wobei die Entstehung des Burnout-Syndroms sowie dessen Auswirkungen auf den Körper und Geist thematisiert werden. Eine Vielzahl an Praxisbeispielen soll Ihnen verdeutlichen, dass der chronische Erschöpfungszustand keine Seltenheit und dass der Grat zwischen andauerndem Gestresst-Sein und dem Burnout-Syndrom schmal ist, sodass sich frühzeitige Maßnahmen gegen das gesellschaftlich bedingte Berufsrisiko bezahlt machen.

Burnout-Prävention- Erschöpfung frühzeitig erkennen



Inhalte:

- | Definition und Entstehung von Burnout?
- | Meine Werte - Was ist mir wirklich wichtig?
- | Wie wirkt sich Burnout auf Körper und Geist aus?
- | Was bedeutet Burnout für meinen Arbeitsalltag?
- | Wie kann ich Burnout vorbeugen?
- | Vielzahl an Praxisbeispielen

Empfehlung: 2 Tage-Workshop



Hintergrund:

Stress – kaum ein anderes Wort nutzen wir häufiger, wenn wir gefragt werden, wie es uns geht. Doch was ist eigentlich Stress? Das digitale Zeitalter fordert uns einiges ab: der Leistungsdruck ist gestiegen und die Arbeitsanforderungen haben sich enorm erhöht. Gerade Führungskräfte befinden sich deshalb in einer schwierigen Lage und müssen die eigenen Interessen mit denen Ihrer Mitarbeiter und denen des Unternehmens vereinen. Diese verantwortungsvolle Position verlangt einen kompetenten Umgang mit Stress, einen guten Durchblick und vor allem eine bewusste Auseinandersetzung mit den eigenen Ressourcen. Aus diesen Gründen wollen wir Ihnen in unserem Workshop zeigen, wie Sie als Führungskräfte Stress vorbeugen und dennoch gesund und erfolgreich ein Unternehmen führen können. Die Auswirkungen von Stress auf den Körper und die Psyche sollen Ihnen darlegen, dass es wichtig ist, Stressoren frühzeitig zu erkennen und zu reduzieren, wobei Ihnen ein effektives Zeitmanagement sowie die Anwendung von Entspannungstechniken und Methoden, wie die mentale Stressbewältigung, aber auch die aktive Erholung und Entspannung, helfen werden.

Stressmanagement für Führungskräfte



Inhalte:

- | Was ist Stress?
- | Stressoren erkennen und reduzieren?
- | Wie wirkt sich Stress auf Körper und Geist aus?
- | Stress mental bewältigen
- | Aktive Erholung und Entspannung
- | Zeitmanagement
- | Ressourcen realistisch einschätzen
- | Erlernen von Entspannungstechniken

Empfehlung: 2 Tage-Workshop



Gesundheitsorientiertes Führen

(Bildquelle: Pressmaster/Shutterstock.com)



Hintergrund:

Die Arbeitswelt hat sich verändert und mit ihr auch die Art der Unternehmensführung. Man geht mit der Zeit: Digitalisierung und Schnelligkeit sind zwei Begriffe, die das Klima in Unternehmen bestimmen. Daneben ist die Arbeitspraxis viel stärker von einem Miteinander als von einer absoluten Führung geprägt, sodass es wichtig ist, die eigenen Mitarbeiter mit ins Boot zu holen und aufrichtige zwischenmenschliche Beziehungen aufzubauen. Dennoch sieht man sich als Führungskraft in der Verantwortung, seine Augen und Ohren überall zu haben, „allwissend“ zu sein und auftretende Probleme eigenmächtig zu lösen. Uns ist es wichtig, Ihnen einen souveränen sowie zeitgemäßen Umgang mit diesem Wandel zu ermöglichen, weshalb diese Widersprüchlichkeiten in unserem Workshop aufgelöst werden sollen. Dabei arbeiten wir gemeinsam mit Ihnen konstruktiv an einem Führungskonzept, welches den heutigen Bedingungen und Ihren Wünschen angepasst ist. Im Mittelpunkt stehen hierbei auch die Verbesserung der Unternehmenskommunikation sowie die Teamfähigkeit Ihrer Mitarbeiter durch Team-Building und Maßnahmen der Team-Performance.

Führung in Zeiten des Wandels



Inhalte:

- | Einflussreiche Faktoren des Wandels
- | Souveräner Umgang mit dem Wandel
- | Auswirkung auf Team-Building und Team-Performance
- | Erfolgreiches und zeitgemäßes Führungshandeln
- | Erfolgreiches und zeitgemäßes Kommunizieren

Empfehlung: 2 Tage-Workshop



Gesundheitsorientiertes Führen

(Bildquelle: NDAB Creativity/Shutterstock.com)



Hintergrund:

Sie stehen vor der Herausforderung, die Führung eines neuen Teams zu übernehmen? Oder haben Sie sich bereits ein Team zusammengestellt, mit dem Sie neue Aufgaben bewältigen wollen? In beiden Szenarien existieren unbekannte Variablen, die Sie als Führungskräfte identifizieren müssen, um die Leistungsfähigkeit Ihres Teams sicherzustellen, eine reibungslose Kommunikation zu gewährleisten und Konflikte zu vermeiden. Diese Aufgabe ist alles andere als einfach, aber essentiell für den Erfolg Ihres Unternehmens. In unserem Workshop zeigen wir Ihnen somit, wie Sie mit Ihrem neuen Team durchstarten können! Dazu führen wir mit Ihnen eine SWOT-Analyse durch, um die Stärken, Schwächen, Chancen und Risiken Ihres Teams herauszustellen sowie konstruktiv mit diesen umzugehen und zu arbeiten. Das gegenseitige Kennenlernen, der Respekt füreinander und die Entwicklung gemeinsamer Ziele werden die Hauptaufgaben in unserem Workshop sein, um das kooperative, wertschätzende und erfolgsbasierte Arbeiten Ihres Teams zu gewährleisten.

Durchstarten mit dem neuen Team



Inhalte:

- | Tag 1 und Einführung ins Team
- | Umgang mit Erwartungshaltungen
- | SWOT Analyse der aktuellen Teamsituation
- | Gemeinsame Zielentwicklung
- | Ableitung notwendiger Verfahrens- und Verhaltensveränderungen



Gesundheitsorientiertes Führen

(Bildquelle: vectorfusionart/Shutterstock.com)



Kollegiales Teamcoaching - sich gegenseitig stärken



Hintergrund:

Ein gut funktionierendes Team ist der Schlüssel zur Zufriedenheit Ihrer Mitarbeiter und damit zum Erfolg Ihres Unternehmens. Nur so können die Ressourcen Ihres Teams aktiviert und Ergebnisse hervorgebracht werden. Doch oftmals kommt es untereinander zu Missverständnissen und Konflikten, wodurch die mentale Gesundheit Ihrer Mitarbeiter und deren Leistungen beeinträchtigt werden. Aus diesen Gründen ist es wichtig, das soziale Miteinander Ihrer Mitarbeiter zu fördern und zu stärken. Deshalb zeigen wir Ihnen in unserem Workshop, wie ein kollegiales Teamcoaching zum Wohlbefinden Ihrer Mitarbeiter sowie zur Leistungsfähigkeit Ihres Teams beitragen kann. Dazu werden wir zunächst die auftretenden Konflikte und Widerstände identifizieren, um gemeinsam mit Ihnen konstruktiv an diesen zu arbeiten. Uns ist es dabei wichtig, Sie mit der gewaltfreien Kommunikation und einem wertschätzenden Feedback vertraut zu machen, da diese nachweislich ein lösungsorientiertes Miteinander, aber auch eine positive Stimmungslage und höhere Leistungsfähigkeit bewirken.

Inhalte:

- | Konflikte und Widerstände erkennen und vermeiden
- | Gewaltfreie Kommunikation
- | Lösungsorientiertes Miteinander
- | Wertschätzendes Feedback



Gesundheitsorientiertes Führen

(Bildquelle: Veres Production/Shutterstock.com)



Hintergrund:

Die Schnelllebigkeit unseres Alltags sowie die fortschreitende Digitalisierung und der damit einhergehende Leistungsdruck führen dazu, dass wir gegenwärtige Momente nicht mehr wahrnehmen und oft auch nur „mit halbem Ohr“ zuhören. Das Gegenüber oder man selbst hängt noch in vergangenen bzw. zukünftigen Szenarien fest und kann sich deshalb nicht auf das Hier und Jetzt konzentrieren. Doch damit symbolisiert man nur das Gefühl der Distanziertheit und ist von wertschätzenden Aussagen und der Wahrnehmung von Mitarbeiterinteressen weit entfernt. Zu einer erfolgreichen und gesunden Führung gehören jedoch Kompetenzen wie Aufgeschlossenheit, Vertrauen und Mut, die erst Sie selbst erlangen müssen, damit Sie sich und dann auch andere gesund führen können. Deshalb wollen wir Ihnen in unserem Workshop vermitteln, wie Sie die Probleme Ihrer Mitarbeiter besser wahrnehmen und Ihr Unternehmen durch Achtsamkeit besser, aber vor allem gesünder führen können. Gemeinsam arbeiten wir an einem Konzept, welches Ihre Zufriedenheit und die Ihrer Mitarbeiter in den Mittelpunkt stellt, wodurch langfristig eine gesunde und erfolgreiche Führung gewährleistet wird.

Gesundheitsorientiertes Führen



Inhalte:

- | Warum ist Achtsamkeit heute wichtiger denn je?
- | Was bedeutet sich selbst gesund führen?
- | Was bedeutet andere gesund führen?
- | Umgang mit psychischen und physischen Erkrankungen bei Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern
- | Möglichkeiten der Unterstützung



Unsere Kontaktdaten

Ulrike und Thomas Werner GbR
OT Stadt Brehna - Markt 1a
06796 Sandersdorf-Brehna

Thomas Werner
Tel. 0176 - 83 047 515
thomas@momentum-werner.de

Ulrike Werner
Tel. 0177 - 46 35 597
ulrike@momentum-werner.de
www.momentum-werner.de



Momentum
Yoga, Prävention, Coaching

