

# Veranstaltungsspiegel Gesundheitsförderung: *Körper, Geist und Seele*

## SEMINARE UND VERANSTALTUNGEN: THEMENSPIEGEL im Bereich Gesundheitsförderung

### A) FÜHRUNGSKRÄFTE (inkl. ProjektleiterInnen und Schlüsselkräfte)

**Gesundheitsorientiertes Führen:** Welche Ansatzpunkte gibt es im Bereich Führung um die MitarbeiterInnen umfassend im Bereich „Gesundheit“ zu unterstützen? Bes. Ziele, Wir-Gefühl, Arbeitsorganisation, Arbeitsanforderungen, Sozialklima, Handlungsspielraum erzeugen;

**Management by FISH:** Welche „inneren Haltungen“ und Fähigkeiten unterstützen bei der „Auflösung“ des Arbeitsbegriffes und wie können diese in den Arbeitsalltag integriert werden? Motivation, Selbstmotivation, Leistung;

**Umgehen mit schwierigen Führungssituationen (Burn-Out, Depressionen, Alkohol):** Welche Phänomene im Kontext schwieriger Führungssituationen können wahrgenommen werden, wie sind diese einzuordnen und welche Führungshandlungen sind zu setzen?

**Konstruktives Umgehen mit eigenen/Fremden Emotionen:** Auswirkungen emotionaler Zustände auf Wahrnehmung, Kommunikation und Gesundheit. Techniken um sich und andere „in den grünen Bereich“ zu holen;

**Die 3 Selbst: Selbstorganisation, Selbstmotivation, Selbstverantwortung:** Die Bedeutung von gemeinsamen „harten und weichen Zielen“ im Kontext der Leistungserbringung. Wie werden „weiche Ziele“ (Teamgeist, Image, u.a.) „messbar“ gemacht?

**Teamgeist – als Führungsaufgabe begreifen:** Welche Führungsinterventionen fördern in „welchem Teamreifegrad“ die Teamentwicklung? Wie mit Fluktuation und Veränderungen umgehen? Motivation und Vorschlagswesen (KVP)

**Führen mit innerer Kraft:** Innere Ruhe, Ausgeglichenheit, Intuition und Kondition sind zentrale Ressourcen zur Verbesserung der Wahrnehmung und Entscheidungsqualität.

**Gender und Diversity:** Welche Unterschiede machen einen Unterschied und wie können wir diese als Ressourcen nützen? Sprache und Wirklichkeit, Wahrnehmung und Wahrheit;

**Führen nach dem Bambus-Prinzip ®** Hier legen Führungskräfte den Fokus auf die physische und psychische Gesundheit ihrer Teams und erfahren, wie sie deren Widerstandskraft, Flexibilität und Leistungsfähigkeit erhalten und stärken können. Der Resilienz-Zirkel liefert dazu konkrete Umsetzungsmaßnahmen.

**Führen mit Charisma:** Ausstrahlung und Präsenz – als „natürliche Autorität“ stärken. In schwierigen Momenten situationsadäquat bleiben und in Verbindung mit dem Team sein. Nach dem ZRM®.

*„Geist und Sinn sind wie ein Fallschirm,  
sie arbeiten am Besten offen.“ (Dalai Lama)*

## **B) ALLGEMEIN**

**Zürcher Ressourcenmodell**® Eine wissenschaftlich fundierte Methode des Selbstmanagements die es erleichtert Vorhaben in die Tat umzusetzen und Ziele besser und nachhaltiger zu erreichen. Musterunterbrechung.

**Achtsamkeit, statt Grübeln und Kopfzerbrechen:** Es denkt uns! Ich habe gelernt meine Gedanken zu beeinflussen, bevor die das mit mir tun. Sogar das Denken kann falsch angewendet der Gesundheit schaden. Der Zustand der Achtsamkeit – Was bewirkt er und wie kann ich ihn erzeugen?

**Productive Ageing:** Meine (!) persönliche Strategie, um alters- und generationengerecht gesund, motiviert und Leistungsfähig zu bleiben. Gewinne das „Spiel“! Status Quo, wesentliche Faktoren, Nächste Schritte.

**Humor als Erfolgsfaktor gelungener Arbeit:** Humor schafft Nähe zwischen Menschen und Distanz zu Problemen, die Gesundheit wird gestärkt und der Teamgeist gefördert. Humor – welche Bedeutung hat er und wie ihn im Arbeitsalltag entstehen lassen?

**Gedankenfitness**® und **Vorstellungsvermögen:** Die Gedanken beeinflussen Körper und Geist. Wer Gedanken ändert, ändert Menschen! Vorstellungsvermögen ist wichtiger als Wissen (Einstein). Methoden zur Förderung des Vorstellungsvermögens für erwünschte Ziele und Zustände. BrainSurfing®;

**Resilienztraining nach dem Bambus-Prinzip**® oder **Stehaufmandln und Stehaufweibln – flexibel und widerstandsfähig wie der Bambus!**: Widerstandsfähig werden nach dem Bambus-Prinzip® Muster erkennen, Ressourcen erwecken; Die 8 Resilienzfaktoren; Anhand von konkreten Übungen wird gelernt und trainiert, wie man diese motivierend und stärkend für den Arbeitsalltag nützt.

**Pausen und Energieduschen: Ego Depletion?** Auswirkungen von Ernährung/Hunger und Müdigkeit auf Arbeits-/Begegnungsqualität und Arbeitsatmosphäre; Pausenkultur; Energiemanagement; Tagesleistungskurve;

**Balance mit 50+:** Der „Lebensnachmittag“ hat neue Herausforderungen im Umgang mit Wohlbefinden und Gesundheit; Welche Phänomene können wie konstruktiv beeinflusst werden?

**Motivation und Begeisterung:** Eine Kultur des „Willkommen“ statt Frust und Knick. Welche Zugänge stärken die intrinsische Motivation und erzeugen einen Zustand der Begeisterung? Intrinsische Motivation statt Zuckerbrot und Peitsche;

**Wahrnehmungstraining: Wahrheit kommt von Wahrnehmung!** Druck, Konflikte, Ärger, Angst, Stress – beeinflussen unsere Hormone, unsere Wahrnehmung, unsere Gesundheit; Wenn wir rot sehen, sehen wir schwarz! Wie den Durchblick bewahren?

*Lass dich nicht gehen, geh` lieber selbst! (Pescheschkian)*

**Zeit- und Selbstmanagement:** Prioritäten setzen, Zeit strukturieren, Tagesleistung sicherstellen; Eisenhowerprinzip, ABC Analyse, Zeitfresser; Arbeitsorganisation;  
**Selbstkompetenz:** Grundlagen der Stressforschung; von „Weg-Von“ zu „Hin-Zu“ Ziele; Abgrenzung von Energieräubern; Ressourcensensibilisierung;

**Wing Wave: Gehirnforschung, 4 Quadranten der Lebensgestaltung;** Methoden aus der bilateralen Hemisphärenstimulation, Myostatiktest und Nutzung der wachen REM-Phasen;

**Psychohygiene und Leistungsoptimierung:** Was ist Stress? Stressoren, Stresstheorien, Stressbewältigungsstrategie, Eine konstruktive Stresskultur;

**Meine Glücksformel:** Zufriedenheit und Glück vs. Stress und Konflikte; Was bedeutet für mich Glücklichkeit und wie kann ich meine Glücksfähigkeit erhalten?

**Wege zur Entspannung und Gelassenheit im Alltag:** Körper, Atmung, Feldenkrais, QiGong;

**Nature Walk – Nature Talk:** Die Sprache des Unbewussten, Hypnose, Beeinflussung des Unbewussten, Schnelle Entspannungstechniken, Naturkontakt;

**Work-Life-Balance:** Methodenworkshop – komm in Balance; Körperbewusstsein, Wahrnehmungsübungen, Vital Breaks – Körperübungen am Arbeitsplatz; Authentic Touch ®;

**Vitalcoaching:** Sportwissenschaft; Körperdiagnostik, gezielte Bewegungsförderung, Spannung und Entspannung, Über den Körper den Geist/die Seele erreichen;

**Indian Balance –** Den Körper bewegen während die Seele ausruht. Ein fließendes indianisches Body & Mind Workout für den gesamten Körper. Fließende Bewegungen und bewusste Atmung; Verbesserung der Körperwahrnehmung; Sinnesorgane, Muskelgruppen, Rhythmen der Musik;

**Selbstsicher und gelassen in der Arbeit - Selbstwert als Gesundheitssäule:** Unsicherheit ist ein großer Stressfaktor und beeinflusst die Gesundheit negativ: Lernen Sie eigene Blockaden erkennen und auflösen, die Säulen des Selbstwerts, Ihre Stärken-Schwächen-Analyse und unterschiedliche Konflikttypen erkennen sowie den souveränen Umgang mit Kritik und Konfliktmanagement um den Arbeitsalltag stressarm und mit Freude zu bewältigen.

**Dorn-Breuss Ausbildung:** Dorn-Breuss sind zwei Methoden der Selbstheilung und Selbsthilfe, die direkt oder indirekt mit der Wirbelsäule und den Gelenken verbunden sind.

**Energetik und die geistigen Gesetze:** Dieser Workshop richtet sich an jene, die wissen wollen wie sich die Welt der Energetik in das tägliche Leben integrieren und verbinden lässt. Durch die praktische Umsetzung dieses Wissens und der gelernten Techniken gewinnt die Arbeit an sich selbst und an Anderen an Klarheit und Freude.

**Trommeln:** Trommeln ist eine einfache und kraftvolle Möglichkeit Stress abzubauen, geistig und emotional loszulassen und in Balance zu kommen. Es kann helfen, einen neuen Blickwinkel in scheinbar festgefahrenen Situationen zu finden, neue Kraft zu geben, es kann sogar eine Inspiration sein und einen Zustand erzeugen, in dem das "Leben" als intensiv pulsierend erfahren wird.

**Das Lebensenergie-Retreat:** Wir befassen uns in Theorie und Praxis mit der Kultivierung unserer Lebensenergie, einer Neuausrichtung in Kernbereichen unseres Lebens und mit bewusster und kraftvoller Kreation/Manifestation, was wir im Leben erhalten bzw. erfahren wollen. Weitere Grundsteine dafür sind authentische Beziehungen zu uns selbst und zu anderen (sowohl beruflich als auch privat). Unterschiedliche Methoden, Wege und Übungen für eine gesundheitsfördernde und bewusste Lebensführung bringen uns diesem Ziel näher.

**Geh Dich Frei:** Geh Dich Frei ist eine Weiterentwicklung von *Walking in your Shoes*, und arbeitet wie systemische Familienaufstellungen mit dem „Wissenden Feld“. Durch diese Selbsterfahrungsmethode ist es möglich, tiefgreifende Erkenntnisse über unzufrieden stellende Bereiche des eigenen Lebens zu erhalten. Diese Erfahrung bewirkt oftmals einen Perspektivenwechsel, der einher geht mit einem tieferen Verständnis für sich selbst und für andere.

**Tag(e) der Stille:** An diesem "Tag der Stille" beschäftigen wir uns von all dem, was wir glauben zu sein, was wir glauben, tun zu müssen, was wir glauben, wer oder was wir sind. Wir wenden den Fokus von der Peripherie (wo sich die Dramen des Alltags abspielen) und kehren zurück in unser Zentrum. Unterschiedliche Wege werden gezeigt und geübt, die zu einem SEINS-Zustand führen, der jenseits unserer bisherigen Grenzen liegt.

*„Es gibt wichtigere Dinge im Leben, als ständig dessen Geschwindigkeit zu erhöhen.“ (Gandhi)*

**Die Lebenskraft CHI:** Die Schnelllebigkeit der heutigen Zeit, die Anforderungen und das Bestreben, eigene Wünsche und Ziele zu erreichen, führen immer öfter zu Erschöpfung, einem Gefühl des ausgelaugt seins und bei manchen sogar zum Burnout. In diesem Workshop erhalten Sie hilfreiche Ideen und Vorschläge, wie diesem Prozess entgegengewirkt werden kann bzw. was Sie ganz persönlich tun können, um sich in kurzer Zeit zu regenerieren und in Zukunft dieses destruktive Fahrwasser zu vermeiden.

## **C) EVALUIERUNGEN (inkl. Diagnostik)**

Evaluierungen bzw. Projektevaluierungen werden Projekt- und Auftrags-bezogen angeboten. Dafür steht ein umfangreiches PsychologInnenteam (Arbeits-, Organisations-, Gesundheits-, Klinische Psychologie) zur Verfügung. Ein unverbindliches Erstgespräch klärt Zugänge und Möglichkeiten. Anschließend erfolgt die Angebotslegung.

*„Wer keine Zeit für Gesundheit hat wird sich viel Zeit für Krankheit reservieren müssen.“*

**IFUM** INSTITUT FÜR FÜHRUNGSKOMPETENZ  
UND MOTIVATION EU  
Internet : [www.ifum.eu](http://www.ifum.eu) Telefon: +43 (0) 664 162 48 86