

Planung eines Gesundheitstages Mögliche Bausteine

Keynote-Vortrag: Gesunde Unternehmenskultur

Wertschätzung, Anerkennung, eine gute Kommunikation und ein harmonisches Miteinander sind und bleiben die entscheidenden Faktoren für die Motivation und Vitalität der Mitarbeiter in Unternehmen. Ob sich ein Mitarbeiter motiviert fühlt, dafür ist auch die gelebte Unternehmenskultur verantwortlich. Diese drückt sich in ganz unterschiedlichen Facetten aus. In einem Keynote-Vortrag stellen wir die wesentlichen Säulen einer gesunden Unternehmenskultur vor.

Workshop: Geheimnisse der Lebensenergie

- Bewegung als Schlüsselreiz für Gesundheit
- Bedeutung bewusster Ernährung
- Nutzung verschiedener Entspannungs- und Mentaltechniken
- Optimierte Konflikt-, Selbst- und Zeitmanagement
- Wichtigkeit von Atmung und Schlaf für die Vitalität
- Sicherung einer sozial- emotionalen Stabilität und Resilienz
- Alternative Gesundheitskonzepte

Workshop: Ernährung – Superfoods@Work

Gesund fühlen durch bewusste Ernährung

- Interaktiver Workshop
- Ernährung mit Superfoods
- Superfoods und ihre Bedeutung
- Heimische Superfoods
- Verwendung im Alltag und auf der Arbeit
- Verschiedene Superfoods bzw. Zubereitung eines Smoothies
- Rundgang und Besichtigung der Bienenvölker

Workshop: Achtsamkeit – Zen@Work

Was bewirkt Achtsamkeitstraining?

Achtsamkeitstraining hilft, die Belastung im Alltag besser zu bewältigen. Achtsam leben heißt im Alltag zum Beispiel, weder Nahrungsmittel noch Informationen einfach zu verschlingen. Sondern: Sich jeden Augenblick des Lebens ohne Ungeduld auf das zu konzentrieren, was man gerade tut.

Workshop: Entspannung@Work

Blumenstrauß der Entspannungsmethoden

- Achtsamkeitsübungen im Liegen –Sitzen –Stehen –Bewegen
- Regulation des Geistes im Liegen mit Bodyscan
- Regulation der Atmung im Sitzen mit ausgewählter Atemtechnik
- Regulation des Körpers im Stand mit „Stehen wie ein Baum“
- Die drei Schätze des DYYSG Basisstufen

Workshop Entspannung@Work: Bogenschießen

Anspannung – Entspannung

Das Bogenschießen wird von uns begleitet und von einem professionellen Trainer ausgeführt (Herr Fries). Die Kosten für den Trainer sind im Paketpreis nicht enthalten.

- Wichtigkeit des Wechsels von Anspannung und Entspannung erkennen
- Kennenlernen verschiedener Methoden und Techniken zur Entspannung
- Fokussieren und trainieren der Konzentrationsfähigkeit und Intuition

Workshop: Spielwiese Arbeitsplatz

- Ergonomie spielerisch im Alltag integriert
- Rückengesundheit der bewegte Arbeitsplatz
- Alltagsintegrierte Fitness
- Verschiedene praktische Übungen (Brainfit, aktive Bewegungspausen)

Kraft-Koordinations-Parcour

Zu den 5 motorischen Fähigkeiten zählen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und die Beweglichkeit. Neben der Kraft spielt die Koordinationsfähigkeit eine zentrale Rolle für alle Bewegungen. Koordination ist die Fähigkeit, Bewegungen zu steuern und zu harmonisieren. Mit zunehmendem Alter, Übungsmangel, Krankheiten oder Behinderungen lässt die Fähigkeit zu koordinieren ebenso wie das Kraftpotential nach; außerdem nimmt die Reaktionsgeschwindigkeit ab. Das kann dazu führen, dass eigentlich ganz einfache Dinge wie Stehen oder Treppensteigen zum Problem werden.

In den aufgeführten Übungen kann der derzeitige Ausgangszustand getestet werden. Neben der Belastung ist die Erholung/ Regeneration ebenfalls ein wichtiger Faktor. Hier werden dazu Anleitungen gegeben.

BGM – Pinnwand - Forum

Ressourcen erkennen – Bedarf ermitteln – Ideen haben – Zukunft gestalten

Wir laden alle Beschäftigten Ihrer Firma ein, das Betriebliche Gesundheitsmanagement von Beginn an mit zu gestalten. Die Mitarbeiter können während des gesamten Gesundheitstages ihre Ideen und Vorschläge an einzelnen Pinnwänden vermerken. Eine Auswertung und Zusammenfassung erfolgt durch die Dr. Barthel Akademie und wird dem Unternehmen in einem Auswertungsworkshop präsentiert. Auf Grundlage der Informationen sollen dann konkrete Maßnahmen geplant werden. Als Ansprechpartner befinden sich 2 Mitarbeiter als Moderatoren und Unterstützer im Raum.

Themen – Pinnwände

- Was schätzen Sie an ihrer Firma?
- Welche Faktoren beeinflussen ihre Firma und die Gesundheit der Beschäftigten?
- In welchen Bereichen Ihrer Arbeit sollte eine Verbesserung stattfinden?
- In welchen Bereichen der Gesundheitsförderung wünschen Sie sich Angebote?
- Welche konkreten Vorschläge, Maßnahmen, Ideen, Wünsche haben Sie?

Workshop: Stressmanagement Kurs 1

Gezielt zu mehr Lebenskraft und Vitalität

- Achtsamkeit: Ansätze zu mehr Gelassenheit
- Ruhe im Kopf: das Kopfkino ausschalten
- Achtsamer Umgang mit sich selbst – verborgene Potentiale erkennen
- Analyse von Risikofaktoren im Lebens- und Arbeitsstil
- Innere Kraftquellen zur Bewältigung chronischer Erschöpfung nutzen

Workshop: Stressmanagement Kurs 2

Mehr Energie und Lebenskraft

- Analysieren der Stärken und Schwächen
- Einschätzen von bestimmte Sachverhalten und Situationen
- Prioritäten erkennen
- Bewusster und selbstbestimmter den eigenen Weg steuern lernen

Workshop: Stressmanagement Kurs 3

„Positiv und Selbstbestimmt sein Ziel erreichen“

- Reflektieren von Problemen und neue unerwartete Lösungen finden
- Den eigenen Weg bewusster selbst steuern
- Ziele erreichen durch positive Affirmationen und Glaubenssätzen

Die Module sind individuell und zeitliche je nach Gruppenstärke planbar.
Alle Bausteine sowie der Gesundheitstag können inhouse in Ihrem Unternehmen
oder an externen Veranstaltungsorten geplant werden.

Unsere Veranstaltungslocations:

Schloss Fasanerie Hermannsfeld Thüringen
Kloster Maria Bildhausen | Maria Bildhausen | Bayern
Schloss Herrenbreitungen | Breitungen | Thüringen
Hohe Geba | Rhönblick | Thüringen

Ihr Team der
Dr. Barthel Akademie