

ENERGIE DUSCHEN UND PAUSENKULTUR

„Erfolg hat drei Buchstaben: TUN.“

Über den Arbeitstag (Lebensabschnitt) erleben Sie unterschiedliche energetische Zustände. Häufig spricht man hier vom „Bio-Rhythmus“. Vielfach wird „Gesundheit“ als natürlicher Zustand und als „gegeben“ betrachtet. Das Wissen um die Auswirkungen der eigenen Lebensweise am Arbeitsplatz sind meist unzureichend. Hinzu kommt, dass unter Zeitdruck konstruktive Verhaltensweisen eher abnehmen, welche gleichmäßige, energetische Zustände über den Tag aufrecht erhalten würden. Häufig bleibt nur der Griff zu Zigarette und Kaffee.

Eine gleichmäßige Energieversorgung (Ernährung), körperliche Kondition und geistige Spannkraft können und müssen gezielt erhalten, gefördert bzw. aufgebaut werden um Arbeitsqualität, Motivation und Productive Ageing im Unternehmen sicherstellen zu können. Im Gegensatz dazu können negative Auswirkungen entstehen: Hohe Fehlerrate, Krankenstände, Frühpensionen und Frust-Kultur.

Welche Energie-Duschen gibt es über den Tag?

Wie kann ich diese gezielt in meinen Arbeitsalltag einbauen?

Welche Änderungen sind im Arbeitsalltag notwendig für mich?

Diese Fragestellungen stehen im Zentrum dieses sehr anwendungs-orientierten Seminars.

Ziele

- Bewusstsein zu Ernährung, Kondition und „Stimmung“ schaffen.
- Entwicklung individueller Ansatzpunkte zur Gesundheitsförderung
- Transfermotivation in den Arbeitsalltag

Inhalte

- Grundlagen - Gesundheit
- Gesundheit im Kontext des Alterns
- Krankheits-Klassiker am Arbeitsplatz
- Pausen: Essen, Erholung, Entspannung – Methoden und Ansatzpunkte
- Energie-Duschen: Körperarbeit/Atmung, Ernährung, Entspannung
- Meine Tagesstruktur und Integrationspunkte
- Mein Maßnahmenplan, Anker, Rituale
- Fallarbeit

Methoden: Kurzinputs, Einzel- Gruppenarbeiten, Übungen, BrainSurfing®

Zielgruppe: Führungskräfte und MitarbeiterInnen, Menschen, die an ihrem eigenen Energiemanagement arbeiten möchten, Interessierte;

Dauer: 2 Tage + 1 Tag Follow-Up (empfohlen)

IFUM INSTITUT FÜR FÜHRUNGSKOMPETENZ
UND MOTIVATION EU

Internet: www.ifum.eu

Tel.: +43 (0) 664 162 48 86

e-mail: office@ifum.eu