

Angebot: Impulsvorträge mit Erfahrungselementen

Erlebnispvortrag mit Erfahrungselementen: „Guter Schlaf – ein Buch mit 7 Siegeln?“

Inhalte:

- kurze inhaltliche Impulse zu:
 - Guter Schlaf – was ist das?
 - Der Zusammenhang zwischen Stress und Schlafen
 - Der Rhythmus der Nacht – das hormonelle Geschehen in der Nacht
 - Schlafen = Loslassen – die psychische Seite des Schlafs
- Körperübungen zum Entspannen
- Atemübungen zum Loslassen (auch von Stress)
- Meditation für guten Schlaf
- Tipps für eine bessere Schlafhygiene

Theorieanteil 60 %/Praxisanteil 40 %

Ziel:

Die Teilnehmer

- erfahren, wie sie sich mit einfachen Übungen in ihrem Arbeitsalltag unterstützen können
- erhalten Tipps und Hinweise, die schnell zum besseren Schlafen führen

Dauer: 90 min

Erlebnispvortrag mit Erfahrungselementen: „Resilienz – das Stehaufmännchen/-mädchen in mir“

Inhalte:

- inhaltliche Impulse zu
 - Konzept der Resilienz – was ist das?
 - Resilienzmodell nach Monika Gruhl – mit 3 Grundhaltungen und 4 Verhaltensstrategien
- Anleitung zum Selbstcoaching zu den Grundhaltungen und Verhaltensstrategien

Theorieanteil 75 %/Praxisanteil 25 %

Ziel:

Die Teilnehmer

- reflektieren sich in Bezug auf die Resilienzfaktoren
- erhalten Tipps zum Selbstcoaching und zur Erhöhung der Resilienz durch geändertes Verhalten

Dauer: 120 min

**Angebot:
Impulsvorträge mit Erfahrungselementen**

Erlebnispvortrag mit Erfahrungselementen: „Frühlingserwachen“
1. Reinigung/Entschlacken
2. Energieaufbau“

Inhalte:

- kurze inhaltliche Impulse zu den Themen „Energieaufbau“ und „Reinigung – Entschlacken - Entlasten“
- Übungen zum Energieaufbau und Entschlacken
- Atemübungen zum Loslassen (auch von Stress)
- Meditative Entspannung für mentale und emotionalen Entspannung
- Tipps für den Alltag

Theorieanteil 75 %/Praxisanteil 25 %

Ziel:

Die Teilnehmer

- Erfahren, wie sie sich mit einfachen Übungen in ihrem Arbeitsalltag unterstützen können
- Erhalten Tipps und Hinweise, um sich im Frühjahr fit und aktiv zu fühlen

Dauer: 2 x 60 min oder 1 x 120 min

Erlebnispvortrag mit Erfahrungselementen
„Himmelblau statt Grau-in-Grau – Fit durch Herbst und Winter!“
1. Immunsystem
2. Keine Chance dem Winterblues!

Inhalte:

- Impulsreferate zu den Themen „Immunsystem“ (Aufbau/ Funktion/ Tipps für den Alltag) und „Saisonal abhängige Depression (SAD) oder Winterblues“
- Erste Hilfe-Koffer im Alltag zur Stabilisierung von
 - Immunsystem
 - Stimmung und Aktivitätslevel
- Yogaübungen gegen saisonal bedingte Befindlichkeitsstörungen

Theorieanteil 75 %/Praxisanteil 25 %

Zielsetzung:

Die Teilnehmer bekommen Wissen und wirksame Hilfen für eine verbesserte Selbststeuerung durch Herbst und Winter

Dauer: 2 x 60 min oder 1 x 120 min

Angebot:
Impulsvorträge mit Erfahrungselementen

Vortrag mit Erfahrungselementen
„Kraftvoll und entspannt durch den Alltag“

Inhalte:

- Wissenswertes zum Thema Stress, wie er entsteht und wie man ihn wieder abbaut
- Mein Rücken und ich – beste Freunde?
- Mein Energielevel im Verlauf des Tages
- Tipps für den Alltag/ themenspezifische Yogaübungen

Theorieanteil: 60 %/ Praxisanteil: 40 %

Zielsetzung:

- Die Teilnehmer reflektieren ihren Arbeitsalltag und erhalten Anregungen, wie sie sich unterwegs entlasten, entspannen und energetisieren können.

Dauer: 75 min

Vortrag mit Erfahrungselementen
„Selbstmanagement und Stressbewältigung“

Inhalte:

- Stressentstehung und die physiologischen Stressmuster
- Stress-Reaktions-Schema
- Eustress – Wenn Stress Flügel macht!
- Individuelle Stressfaktoren (mit Fragebogen zu Stressfaktoren)
- Die Bedeutung von Bewegung bei der Stressbewältigung
- Stressfolgeerkrankungen (Konzentrationsstörungen, Schlafprobleme, hoher Blutdruck geschwächtes Immunsystem etc.)
- Heute Stress – Morgen Burnout: das 4-Phasen-Modell nach Hans Selye
- (Stress und Ernährung – je nach verfügbarer Zeit)

Zielsetzung:

Die Teilnehmer reflektieren ihr persönliches Stress-Reaktions-Muster und erhalten Anregungen, dieses mit leicht zu integrierenden Maßnahmen zu verändern. Stressbedingten Folgeerkrankungen wird entgegen gewirkt.

Dauer: 60 bis 120 min (je nach Praxisanteil)

Angebot: Impulsvorträge mit Erfahrungselementen

Vortrag mit Erfahrungselementen **„Work-Life-Balance – alles eine Frage des Rhythmus?!“**

Inhalte:

- Rhythmen, die unser Leben bestimmen
 - Jahreszeitlicher Rhythmus
 - Tag-Nacht-Rhythmus
 - Hochs und Tiefs im Tagesablauf
 - das persönliche Tempo
- Wie ist mit den Rhythmen umzugehen, damit sich ein Gefühl der Balance einstellt und Stress vermieden werden kann.

Zielsetzung:

Die Teilnehmer reflektieren ihren persönlichen Rhythmus im Abgleich zu den natürlichen Rhythmen, identifizieren Störquellen für das persönliche Balanceempfinden und Stressauslöser.

Dauer: 75 min

Methoden:

- Impulsreferate zu den angesprochenen Themen (Theorieanteil je nach Vortrag 50 bis 90 %/ Praxisanteil 50 bis 10 %)
- Atem- und einfache Körperübungen (aus Yoga, Rückenschule, Progressiver Muskelentspannung etc.)
- Entspannung im Sitzen

Dauer/Termin:

nach Absprache

Organisatorisches:

Seminarraum (Turnhalle) mit loser Stuhlreihe in U-Form; Flipchart; Laptop und Beamer.
Geübt wird im Sitzen und im Stehen in Businesskleidung.

Trainer:

Diplom-Volkswirtin Dagmar Völpel; Coach und Trainerin für Beruf und Gesundheit (dvct zertifiziert)

Trainerhonorar: (2019)

Konzeptanpassung: € 75 einmalig

Trainerhonorar:

- 45/60 min: € 225
- 90 min: € 300
- 120 min: € 375 (inkl. Vor- und Nachbereitungszeit)

Fahrtkosten: € 0,5 pro Kilometer

Teilnehmerhandout: pdf-Druckvorlage wird gestellt

Alle Preise verstehen sich zuzüglich 19 % MwSt. Die Abrechnung erfolgt über DV Coaching-Training-Projekte. Im Übrigen gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen.