

## **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

### ***Vortrag mit Erfahrungselementen „PausenCoaching – oder warum Pausen so wichtig sind?!“***

#### **Inhalte:**

- Bedeutung von Pausen für den Erhalt der langfristigen Leistungsfähigkeit
- Was muss eine Pause für die Regeneration leisten können?
- Wie schaffe ich Zeit und Raum für eine „echte“ Pause?
- Pausen am Arbeitsplatz, unterwegs und zuhause – Beispiele und Anregungen
- Tipps für die Umsetzung im Alltag

#### **Zielsetzung:**

Die Teilnehmer reflektieren ihr persönliches Pausenverhalten, lernen den Unterschied zwischen wirklicher und scheinbarer Pause kennen, erhalten zahlreiche Anregungen zur Verbesserung der Pausenqualität am Arbeitsplatz, unterwegs und zuhause

**Dauer:** 90 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.**

**Angebot:**  
**Impulsvorträge mit Erfahrungselementen**

**Trainer:**

Diplom-Volkswirtin Dagmar Völpel; Coach und Trainerin für Beruf und Gesundheit (dvct zertifiziert); [www.dv-coaching-bonn.de](http://www.dv-coaching-bonn.de)

**Trainerhonorar: (2020)**

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

Fahrtzeit: bei Fahrtzeiten > 60 min hin und zurück, kommt eine  
Fahrtzeitpauschale in Höhe von € 50 in Anrechnung

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