

**Angebot:**  
**Online-Formate zur betrieblichen Gesundheitsförderung**

**Online-VORTRÄGE:**

***„Selbstmanagement im HomeOffice“***

**Inhalte:**

- Selbstmanagement – was ist das?
- Voraussetzungen für das HomeOffice = Hardware
  - Absprachen mit dem Arbeitgeber; gesetzliche Regelungen
  - Ausstattung des HomeOffice
  - Kommunikationswege
- Selbstmanagement im Home Office = Software
  - Zeitliche Struktur: Zeit- und Rhythmusgefühl, Eule-Lerche, InTimer - ThroughTimer
  - Von der Kunst des Pausemachens
  - Selbstmanagement des Singles / Selbstmanagement in Familien

Tipps für gelingendes Selbstmanagement im Home Office

+ ggfs. Übungen zur Stressentlastung, Entspannung, „Atempausen“, Auflösung von Zwangshaltungen im vom Kunden gewünschten Umfang.

**Zielsetzung:**

Die Teilnehmer beschäftigen sich mit ihrer Selbststeuerung im HomeOffice, um dieses zu überdenken und zu justieren.

**Dauer:** 60 min Online-Vortrag ohne Übungen; 90 min Online-Vortrag mit Übungen

***„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

Theorieanteil 80 %/Praxisanteil 20 %

**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:** 60 min Online-Vortrag mit Übungen

## **Angebot: Online-Formate zur betrieblichen Gesundheitsförderung**

### **„Mit Resilienz durch die (Corona)Krise“**

#### **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 80 %/Praxisanteil 20 %

#### **Ziel:**

Die Teilnehmer

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

**Dauer:** 75 min Online-Vortrag mit Übungen

### **Online-Vortrag „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
- Atemübungen zum Loslassen (auch von Stress)
- Tipps für eine bessere Schlafhygiene

Theorieanteil 80 %/Praxisanteil 20 %

#### **Ziel:**

Die Teilnehmer

- nehmen Schlaf-Knowhow auf und trennen sich von Schlaf-Mythen
- Erhalten Tipps und Hinweise, die schnell zum besseren Schlafen führen

**Dauer:** 60 min Online-Vortrag ohne Übungen; 75 min mit Übungen

## **Angebot: Online-Formate zur betrieblichen Gesundheitsförderung**

---

### **Methoden:**

- Impulsreferate zu dem jeweiligen Thema (Theorieanteil 80%/ Praxisanteil 20 %)
- Atem- und einfache Körperübungen (aus Yoga, Rückenschule, Progressiver Muskelentspannung etc.)
- Entspannung im Sitzen
- Teilnehmeraktivierende Online-Seminartools wie Mentimeter oder Padlet.

**Organisation Onlinevortrag:** die Teilnehmenden schaffen sich eine ungestörte Umgebung, Hocker/Stuhl am besten ohne Armlehne; digitales Endgerät – kann auch ein Smartphone sein; stabiles Internet

DV Coaching-Training-Projekte kann einen ZOOM-Link zur Verfügung stellen. Ansonsten wird auf der vom Auftraggeber favorisierten Plattform präsentiert. Teilnehmermanagement erfolgt seitens des Auftraggebers.

Ein Ausschreibungstext kann zur Verfügung gestellt werden.

### **Trainerhonorar:**

Konzeptanpassung:	€ 50 einmalig
Trainerhonorar:	60 min: € 250
	75 min: € 275
	90 min: € 300 (inkl. Vor- und Nachbereitungszeit)
Teilnehmerhandout:	pdf-Druckvorlage wird gestellt

## **Angebot: Online-Formate zur betrieblichen Gesundheitsförderung**

### **Aktive Pause**

**Einsetzbar als „Pause before oder after work“ oder als „Aktive Mittagspause“**

#### **Mögliche Kursthemen:**

- 1: „Corona Spezial – mit Yoga durch die Krise“**
- 2. „PausenCoaching – oder wie wichtig Pausen sind“**
- 3. „Belasten, erholen, neu ausrichten“**
- 4: „Rücken und Entspannung“**
- 5: „Selbstmanagement und Stressbewältigung“**
- 6 + 7: „Fit ins Frühjahr“ – „Fit durch Herbst und Winter“**

#### **Ziel:**

Die TeilnehmerInnen

- beschäftigen sich mit der Balance zwischen Belastung und Erholung
- erkennen die für ihren Arbeitsplatz typischen Stressfaktoren, Fehlhaltungen, Sehstörungen und Atmungsdefizite
- Lernen leicht in den (Berufs-)Alltag zu integrierende Techniken, um den gesundheitlichen Auswirkungen der Belastungen entgegen zu wirken
- Entwickeln ein Gespür, wann, wo und wie diese Techniken einsetzbar sind
- Werden motiviert, selbständig präventiv und nachsorgend zu üben

#### **Inhalte:**

- Impulsreferate, die das jeweilige Thema aufnehmen
- Übungen zur Entlastung des Rückens, zur Stabilisierung von Nerven-, Immun-und Drüsensystem
- Atemübungen zum Stressabbau und Energieaufbau
- Übungen zur Stärkung, Stabilisierung und Entspannung der im Büroalltag beanspruchten Körperbereiche wie Augen, Hände, Gehirn
- Achtsamkeitsübungen zur psychomentalen Entlastung

#### **Methodik:**

(Coaching)Impulse; **Übungen und Meditationen aus dem Business Yoga**, Achtsamkeitstraining, Autogenem Training sowie Progressiver Muskelentspannung

#### **Zielgruppe:**

alle MitarbeiterInnen des Hauses

#### **Trainer:**

N.N. aus dem YIU-Trainerpool

#### **Dauer/Termine/Teilnehmerzahl/Kommunikation**

Je Sequenz 30 oder 45 min; Tag und Uhrzeit: nach Abstimmung

Die Kurse umfassen in der Regel 10 Termine oder fortlaufend; Beginn: nach Abstimmung

Maximale Teilnehmerzahl: 15 Personen

Ein Ausschreibungstext wird zur Verfügung gestellt.

#### **Investition:**

Trainerhonorar:      30 min: € 90,00 pro Termin  
                                 45 min: € 100,00 pro Termin

**Angebot:**

**Online-Formate zur betrieblichen Gesundheitsförderung**

Teilnehmerhandout: Begleitmaterial wird als pdf zur Verfügung gestellt

**Organisatorisches für beide Formate:**

**Teilnehmer:** benötigen einen Stuhl, idealerweise mit Rücken-, aber ohne Armlehne; geübt wird in Business (Casual)kleidung; stabilen Internetzugang

**Trainer:** ZOOM-Link kann gestellt werden. Wenn mit anderen Systemen (WEBex, Microsoft Teams oä) gearbeitet wird, stellt der Veranstalter den Zugangslink – ggfs. mit Host.

**Teilnehmermanagement:** durch Veranstalter

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