

Beispiel für eine Seminaurausschreibung:

Raus aus dem Hamsterrad – nur wie? Erfolg durch Gesundheit am Arbeitsplatz

Ein Motivationsseminar für Führungskräfte – umsetzbar für MitarbeiterInnen vor Ort, in einzelnen Filialen und Teams...

Je mehr Spielraum die technische Weiterentwicklung eröffnet, desto deutlicher stößt die menschliche Leistungsfähigkeit an ihre Grenzen: Viele Mitarbeiter kapitulieren vor der Arbeitsverdichtung und der ständigen Hektik in der modernen Arbeitswelt. Arbeitsmenge und Zeitdruck im Job nehmen kontinuierlich zu. Stress am Arbeitsplatz gefährdet die Gesundheit und Dauerstress schädigt den Organismus.

Als berufliche Stressoren gelten hoher Termin- und Leistungsdruck, arbeiten an mehreren Aufgaben gleichzeitig, Konflikte mit Vorgesetzten und Kollegen oder ständige Unterbrechungen. Wenn Burnout nicht zum Normalfall werden soll, müssen Organisationen und Mitarbeiter selbst gegensteuern.

Jedes Unternehmen, Organisation und jeder Dienstleister (auch im sozialen bzw. im Non-Profit-Bereich) ist nur so gut, wie die Mitarbeiter, die es täglich mit Leben füllen. Gute Leistungsfähigkeit, fitte Mitarbeiter und „Kunden“freundlichkeit sind wichtige Faktoren für gelingende Zusammenarbeit. Nur wenn die Mitarbeiter körperlich gesund und mental fit sind, können sie den Herausforderungen des Berufsalltages gewachsen sein, dies gilt für die Führungsebene, ebenso wie für jeden Mitarbeiter.

Fitness und Gesundheit lassen sich aber weder als Pille schlucken, noch ärztlich verordnen. Jeder muss im Alltag jeden Tag selber etwas für seine Fitness und damit körperlich-geistig-seelische Balance tun, um leistungsstark zu bleiben und wieder gesund zu werden.

Oftmals sind es die kleinen Zipperlein, wie Sodbrennen, Darmprobleme, Müdigkeit, Leistungsschwäche, Konzentrationsprobleme, Kopfschmerzen, Bluthochdruck und Rückenleiden,

die Energie rauben und verhindern, 100% leistungsfähig zu sein. Ursache dieser Beschwerden ist immer ein übersäuerter Stoffwechsel. Der Volksmund sagt schon "ich fühle mich sauer" und beschreibt damit den Energieverlust und eine ungesunde Ernährungs- und Lebensweise.

In diesem ganztägigen Seminar (oder alternativ 2 x 1/2 Tag)

- analysieren die TeilnehmerInnen Ihre eigene gesundheitliche Situation und Gefährdungspotentiale,
- erfahren sie Powertipps, die ihnen helfen, ihren Stress und ihre Zipperlein in den Griff zu bekommen und ihre Fitness zu verbessern,
- und erarbeiten die TeilnehmerInnen in Einzel- und Gruppenarbeit ihren ganz persönlichen Coachingplan zur Steigerung ihrer Leistungsfähigkeit und ihres Wohlbefindens.

Die Übungen und Ausarbeitungen können auf die Mitarbeiterteams übertragen, direkt angewendet und vor Ort umgesetzt werden.

Seminarleitung:



Prof. Günter Tomberg

Dipl. systemischer Berater und Gesundheitscoach,
Honorarprofessor für Non-Profit-Management der KH
Freiburg,
ehem. Vorstand des Caritasverbandes Konstanz e.V.

Praxis für Gesundheit - Konzepte, Seminare und Coaching
Bohlstraße 5a, D-78465 Konstanz
Tel. 0176-11200400
Mail: guenter.tomberg@t-online.de
Homepage (ab Sept. 2013): www.gesundsein-am-see.de