

Natural-Life-Balance

Ganz(heitlich) in der Natur regenerieren



Hintergrund

Die moderne Kommunikationstechnologie hat den Arbeitsalltag so beschleunigt, dass MitarbeiterInnen ebenso wie Führungskräfte ihre Aufgaben oft nur auf einem sehr hohen Leistungsniveau bewältigen können. Dabei wird gern übersehen, dass die persönlichen Energietanks regelmäßig aufgefüllt werden müssen, um nicht langfristig gesundheitliche Einbußen bis hin zum Burn-out zu erleiden.

Dauerstress hat für jeden Menschen ganz individuelle Ursachen und beeinträchtigt die Körperfunktionen auf vielfältige Weise. Ein individuell abgestimmtes Aktiv- und Entspannungsprogramm in den Bergen bringt nachweislich einen erheblichen Regenerationseffekt mit sich.

Ziel des Seminars

Wir können Stress nicht „wegmachen“ - aber die TeilnehmerInnen lernen, ihre persönlichen Stressauslöser zu erkennen. Sie erfahren Möglichkeiten, belastende Situationen zu vermeiden oder positiv mit ihnen umzugehen. Die TeilnehmerInnen steigern ihre Fähigkeit, Signale des Körpers zu interpretieren und lernen Techniken, um Stress abzubauen und um Körper und Geist zu regenerieren.

Darüber hinaus werden durch gemeinschaftliche Aktivitäten in freier Natur mit spielerischen Elementen Teambildung, Kommunikation und Motivation gefördert. In der abschließenden Reflexionsrunde vertiefen die TeilnehmerInnen neu gewonnene Erkenntnisse und erstellen für sich einen Maßnahmenkatalog für die Umsetzung des Gelernten. Somit ist ein nachhaltiger Nutzen gewährleistet.

Methoden und Instrumente

Impulsreferat; Power-Point-Präsentation; Flip-Chart; Erlebnispädagogik, Bewegungsschulung (Yoga und Qi Gong), Einzel- und Gruppenübungen, Lehrgespräche, Diskussionsrunden, Erfahrungsaustausch und Praxisbeispiele



Dauer

Die Erfahrung hat gezeigt, dass bereits eine Dauer von 1,5 bis 2 Seminartagen sehr positive Auswirkungen auf die TeilnehmerInnen hat.

Inhalte

Die folgenden Seiten zeigen eine Auswahl an Möglichkeiten, dem Seminar durch Zusammenstellen von Themen aus den Modulen 1-3 Schwerpunkte zu verleihen, sowie an die Zielgruppe und die verfügbare Zeit anzupassen. Modul 4 ist optional, wird für einen nachhaltigen Effekt jedoch empfohlen.

Wie soll Ihr Seminar aussehen? Lassen Sie sich beraten!

E-Mail: wellcoach@gmx.at

Modul 1: Gesundheit und Work-Life-Balance

Vermittlung grundlegender Kenntnisse, Diskussion und Erfahrungsaustausch



- **Darf Arbeit Spaß machen?** (Mehr Motivation für erfolgreiches Arbeiten und Gleichgewicht zwischen Privat- und Berufsleben)
- **Mit Leichtigkeit durch den Berufsalltag** (Leistungssteigerung durch Stressmanagement und Regeneration)
- **Kampf dem Stress** (Erklärungsmodelle für Stress; Bedeutung und Folgen für Gesundheit, Bedeutung von Entspannungstechniken und sonstigen Regulationsverfahren)



- **Du bist, was Du isst – Fit in Beruf und Freizeit** (präventive Gesundheitsmaßnahmen zu einer gesunden Ernährung)
- **Gesundheit zum Mitnehmen** (Gesundheitstipps abseits von Trends mit praktischer Umsetzung im Berufsalltag)
- **Der beste Arzt wohnt in dir selbst** (Altbewährte Haus- und Heilmittel statt schneller Griff zur Tablette)
- **Horchen, was der Körper sagt** (Interpretationsmöglichkeiten von Körper-Signalen und der Umgang mit Symptomen)
- **Salutogenese** (Förderung der Gesundheit anstelle von Vorbeugung gegen Krankheit – neue Perspektiven und Strategien)
- **Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)** (Was ist BGF?; Ziele und Instrumente der BGF; Gesundheitsmanagement; Gesundheitszirkel; Erfolge der BGF)
- **Productive Aging** (Erfahrung, Leistungsfähigkeit und Veränderung der Bedürfnisse ab 50 erkennen und Gewinn bringend für die Schaffung von Win-Win Situationen für ArbeitnehmerInnen und Unternehmen nutzen)

Modul 2: Körper; Bewegung und Wahrnehmung

Aktive Schulung von Körperwahrnehmung und Bewegungsabläufen, Lernen von der Natur und Zusammenhänge zwischen Körpersprache und Persönlichkeit



- **Natural Balance** (Bewegung in der Natur mit allen Sinnen - für einen effizienten Trainings- und Entspannungseffekt)
- **Themen- bzw. Erlebniswanderung** (Wanderung mit besonderem Augenmerk auf Natur, Tiere, Kräuter; 5 Elemente der TCM)
- **Nordic-Mental-Walking bzw. Power-Walking** (Walking mit Einsatz positiver Gedanken bzw. Leitsätzen zum Stressabbau)

Wie soll Ihr Seminar aussehen? Lassen Sie sich beraten!

E-Mail: wellcoach@gmx.at

- **Mental-System-Running©** (Laufen mit bewusster gedanklicher Steuerung auf die natürlichen Hindernisse unserer Natur zur Verbesserung von Konzentration, Leistungssteigerung und Erleichterung bei Problemlösungen (Prozessoptimierung))



- **Tao-Training** (Training selektiver Körperzonen zur gezielten Verbesserung der persönlichen Ausstrahlungskraft)
- **My Sport** (Welche Sportart passt zu mir, welche Bewegungsarten gehören ins persönliche Alltagsprogramm und wie wirken sie sich aus)

Modul 3: Mentale Kraft und Energieübungen

Mit leichten Körper- bzw. Wahrnehmungsübungen die eigene Energie spüren und mit ihr umgehen, Energiearbeit zur Unterstützung gruppenspezifischer Prozesse

- **Hatha-Yoga und Meditation** (mit Körper-, Atem- und Entspannungsübungen zur Sensibilisierung der Körperwahrnehmung, Gelassenheit; Zufriedenheit und tiefer innerer Ruhe)



- **Autogenes Training** (selbstgesteuerte körperliche und seelische Tiefenentspannung)
- **Mentales Training mit Farben der 5 Elemente – Imagination**
- **Qi-Gong: „Gemeinsam Kraft schöpfen“** (Gruppen-Energieübungen zur Förderung des Gemeinschaftsgefühls)
- **Meridiangymnastik und Selbstmassage** (Stimulation und Aktivierung der körpereigenen Energieströme)
- **Kinesiologische Energieübungen** (Brain-Gym®-Übungen- Lerngymnastik zur besseren Zusammenarbeit beider Gehirnhälften und somit zur besseren Informationsverarbeitung)

Modul 4: Bedarfsanalyse und Evaluation

- Bereits ein bis zwei Wochen vor dem Seminar werden die Mitarbeiter in Ihrer gewohnten Arbeitsumgebung mit einem standardisierten **Stresstest** konfrontiert. Das Programm des Seminars wird daraufhin nach Rücksprache mit dem Auftraggeber auf die Bedürfnisse der TeilnehmerInnen abgestimmt.
- Dieser Stresstest wiederholt sich am Ende des Seminars. Ein weiterer Test folgt ca. 2 Wochen nach dem Seminar. Anhand dieser einfachen Methode lässt sich einerseits der Erfolg des Seminars messen, andererseits der Transfersgrad in den beruflichen Alltag. Der Auftraggeber erhält einen **Abschlussbericht** mit Auswertung der erzielten Ergebnisse.

Wie soll Ihr Seminar aussehen? Lassen Sie sich beraten!

E-Mail: wellcoach@gmx.at