



ZEIT- & GESUNDHEITSMANAGEMENT - modulares Entwicklungs-Programm **Weniger Stress, mehr Gesundheit & zufriedene Mitarbeiter – online**

Ständig wachsende Arbeitsberge, permanente Störungen, hoher Termindruck und unerledigte Aufgaben – für viele Menschen sieht heute so der Alltag aus. Der entstehende Stress blockiert Ihre Leistungsfähigkeit und kann zu gesundheitlichen Schäden führen.

Mediziner schlagen Alarm: 80 % der Krankheiten sind stressbedingt

In diesem Online-Workshop werden wir uns intensiv mit Methoden beschäftigen, die Ihnen helfen, das tägliche Arbeitspensum besser und vor allen Dingen stressfreier zu bewältigen. Sie lernen, wie Sie sich gesund halten & psychisch widerstandsfähiger werden.

Das modulare Seminar ist in 20 Themen aufgeteilt. Sie können einzelne Module besuchen, oder auch das Gesamtpaket zum Vorzugspreis buchen. Jedes Thema wird in **zwei Stunden** aktiv und nachhaltig behandelt. Durch die kleinen „Häppchen“ haben Sie den optimalen Transfer zwischen Theorie und Ihrer Praxis gewährleistet.

MODUL-INHALTE & TERMINE (JE 2 STUNDEN)

Modul 1: FIT AM ARBEITSPLATZ

- Unternehmen haben eine Fürsorgepflicht – jeder Mitarbeiter eine Selbstverantwortung
- Ein gutes Betriebsklima ist förderlich – was tu ich dafür?
- Mitarbeiterbindung – Die unternehmerische Aufgabe der Zukunft
- Die Generationen „Babyboomer, X, Y und Z“ und ihre Wünsche & Erwartungen

Modul 2: SELBST- statt ZEITMANAGEMENT

- Selbst- oder Zeitmanagement - wo liegt der Unterschied?
- Effektiv oder Effizient? Wie wir Zeit definieren
- Was wird von Ihnen am Arbeitsplatz erwartet?
- Wissen um mein Naturell – sind Sie Lerche oder Eule?
- Welcher Zeittyp bin ich? Lernen Sie Ihre „innere Uhr“ kennen
- Stimmt Ihre Work-Life-Balance?

Modul 3: STRUKTUR MIT METHODE

- Ziele richtig definieren & Maßnahmenpläne ableiten
- Was ist wirklich wichtig? - Aufgaben priorisieren nach ABC
- Das Pareto-Phänomen oder die 80/20 Regel
- Tagesplanung leicht gemacht, ToDo-Listen & die ALPEN Methode
- Effizienter durch Delegation



Modul 4: STÖRUNGEN KONSEQUENT ABBAUEN

- Ordnung ist (fast) das halbe Leben
- Organisieren Sie Ihren Arbeitsplatz effizient
- Was sind Ihre persönlichen Zeitverschwender & Zeitfresser
- Das Problem nie „Nein“ sagen zu können
- Reduzieren Sie Ihre Zeitdiebe, die von außen kommen
- Ihre persönliche Störungs-Analyse

Modul 5: RESILIENZ – die psychische Widerstandskraft

- Das Phänomen „Stress“ - Was sind meine Stressoren?
- Der biologische Sinn des Stressmechanismus
- Leave it, love it or change it – es liegt in deiner Macht
- Wie werde ich widerstandsfähig (resilient) und wie aktiviere ich mein Immunsystem?
- Welche Lebensbereiche & persönliche Werte sind Ihnen wichtig

Modul 6: SELBSTFÜHRUNG IST DER SCHLÜSSEL

- Wie gehen Sie mit sich selbst um?
- Selbstführung & Selbstverantwortung heißt Einstellungs- und Verhaltensänderung
- Wie Ihre Gedanken und Ihr innerer Dialog Ihre Gesundheit beeinflussen
- Negative Glaubenssätze behindern, positive bringen uns weiter
- Das Phänomen der selbsterfüllenden Prophezeiung

Modul 7: ACHTSAMKEIT IST EIN ZUSTAND (und keine Esoterik)

- Leben Sie im Hier und Jetzt
- Achtsamkeit steigert das Selbstbewusstsein & die Effizienz
- Ihre Vorteile bei gelebter Achtsamkeit
- Einfache und effektive Achtsamkeits-Übungen für Ihre Praxis
- Mit Achtsamkeit zu mehr Gelassenheit und weniger Stress

Modul 8: STEHEN SIE FÜR SICH EIN – UND ZWAR IMMER

- Persönlichkeitsentwicklung beginnt hier
- Jammern tut gut, ist aber nicht lösungsorientiert
- Raus aus der Opferrolle – Tipps zum direkt umsetzen
- Geben Sie aktiv Rückmeldung, das verschafft Ihnen Achtung
- Feedback richtig geben und annehmen



Modul 9: STRESS ERFOLGREICH MEISTERN

- Kurz & Knapp: Methoden zur persönlichen „Akku-Aufladung“
- Bewegung & Ernährung – was Sie unbedingt wissen sollten
- Organisieren Sie Ihren Tag
- Tanken Sie Energie – Schlafhygiene, Lachen, Soziale Unterstützung u.v.m.
- Was macht Ihnen wirklich Spaß?

Modul 10: MIT BEWEGUNG HEILEN UND VORBEUGEN

- Gesellschaftsproblem Nummer 1: Bewegungsmangel
- Warum Bewegung für Groß & Klein wichtig ist?
- 12 Folgen von Bewegungsmangel
- Tipps & Ideen für mehr Bewegung im Alltag
- Wie Sie Ihre Bewegungslust finden und sich motivieren?

Modul 11: GESUNDE ERNÄHRUNG - DU BIST, WAS DU ISST

- Welche Nährstoffe braucht der Körper?
- So ermitteln Sie Ihren persönlichen Nährstoffbedarf
- Was für Ihren Ernährungstyp wichtig & interessant ist
- Wie wäre es mit vegan?
- Krankhaftes Essverhalten - wenn Essen zur Krankheit wird
- Hunger, Appetit & Sättigung - Was haben Sie eigentlich?

Modul 12: ENTSPANNUNG & MEDITATION

- Für jeden ist etwas dabei: Verschiedene Methoden & Techniken
- Geführte Entspannung, Yoga, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Meditation, Atemübungen, Bewegung, Akupressur, Sauna, Musik u.v.m.
- Wir probieren & testen gemeinsam

Modul 13: MOTIVIEREN & COACHEN SIE SICH SELBST

- Welche Werte bestimmen Ihr Leben?
- Wie kann Arbeit (wieder) Spaß & Laune machen?
- Pessimisten haben recht, Optimisten den Spaß
- Wege zum glücklich sein
- Diese Fragen helfen Ihnen im Selbst-Coaching

Modul 14: AKTIVIEREN SIE IHRE SELBSTHEILUNGSKRÄFTE

- Die Geschichte der Heilkunst – was Hippokrates schon wusste
- Die Wurzeln der Gesundheit: was erhält uns gesund und was macht uns krank?
- Wie kommen Krankheiten (Symptome) zustande? Was sagen mir meine Symptome?
- Wie funktioniert meine Selbstheilung?
- Pathogenese vs. Salutogenese



Modul 15: BETRACHTUNG IMMER GANZHEITLICHE

- Sichtweise auf verschiedenen Ebenen (Krankheitsgeschichte)
- Ausgleichende Polarität verstehen (z.B. Anspannung – Entspannung, Zellwachstum - Zelltod)
- Das Phasenmodell der Krankheit zeigt uns den Weg zur Selbstheilung
- Die 5 biologischen Grundsätze erklären sehr viel
- Zusammenspiel Körper, Psyche & Gehirn

Modul 16: WIE GEHIRNBEREICHE AUF ORGANE WIRKEN?

- Das Althirn & das Neuhirn – evolutionäre Veränderungen verstehen
- Funktionen der Gewebe: Innere Organe, Knochen & Gelenke, Haut
- Stresstrigger, traumatische Erlebnisse, Konflikte, unerfüllte Bedürfnisse & Ängste
- Subjektives Erleben ist maßgeblich
- Wie entsteht Krankheit?

Modul 17: BIO-LOGISCHE REAKTIONEN

- Chronische Krankheiten & Allergien
- Depressionen nehmen zu – warum?
- Was sagen uns Schmerzen?
- Volksleiden: Rücken, Diabetes, Schlafstörungen
- Beispiele aus der Praxis

Modul 18: GESUNDE ERZIEHUNG

- Das ganzheitliche Kind – Dreigliedrigkeit (Kopf, Herz & Hand)
- Kompetenzen entwickeln durch richtiges Vorbild sein
- Resiliente Kinder nicht nur zu Corona-Zeiten
- Natur wirkt – „Das Kind muss an die frische Luft“
- Wie Sie das Kohärenzgefühl Ihres Kindes stärken können

Modul 19: TÄGLICHE DEHNUNG HÄLT JUNG UND FIT

- Warum regelmäßiges Dehnen wichtig ist
- So dehnen Sie sich richtig
- Dehnen vor & nach dem Training
- Dehnübungen von Kopf bis Fuß
- Gemeinsame Dehnrunde

Modul 20: GESUND BLEIBEN IN DER PARTNERSCHAFT

- Was Sie für eine gesunde Beziehung benötigen?
- Können wir reden? Offene und gewaltfreie Kommunikation
- Richtig streiten – so lösen Sie Konflikte nachhaltig
- Wie viel Zeit benötigt Partnerschaft?
- Gemeinsamkeiten neu entdecken



TEILNEHMER: max. 10 Teilnehmer/Modul für eine aktive Interaktion

ONLINE-PROGRAMM: Zoom oder MS Teams

TECHNISCHE AUSSTATTUNG: stabiler Internetzugang, PC mit Kamera und Mikrofon oder Webcam und Headset.

TERMINE: Pro Modul 2 Stunden, Termine nach Absprache

UNTERLAGEN: Skript als PDF im Nachgang

ANSPRECHPARTNER: Cornelia Widmayer, Tel. 07143 9695810,
info@widmayer-seminare.de