GESUNDE UNTERNEHMENS FÜHRUNG

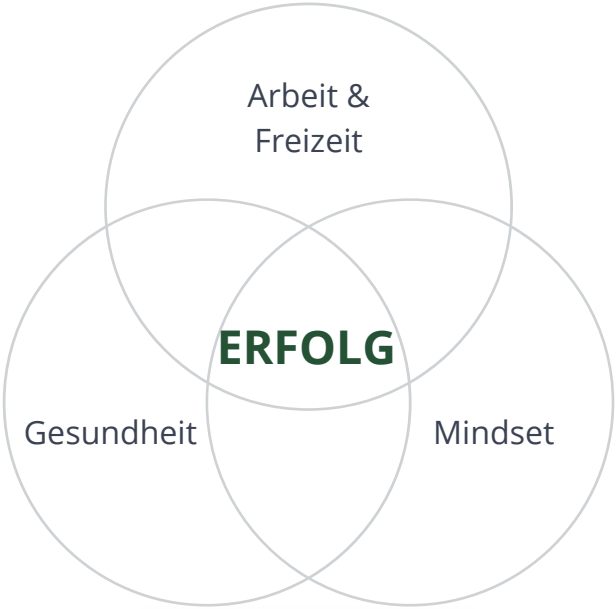
Dr.Barthel
Gesundheitsmanagement
Rosa-Luxemburgstraße 02
98646 Hildburghausen

DR. BARTHEL AKADEMIE
Wunderwerk Mensch

GANZHEITLICHES
GESUNDHEITSMANAGEMENT

UNSER LEISTUNGSKATALOG

Theoretische und praktische Umsetzung von Elementen ganzheitlichen Gesundheitsmanagements durch Vorträge, Seminare und Workshops



DR. BARTHEL AKADEMIE
Wunderwerk Mensch

IM LEISTUNGS-KATALOG ENTHALTEN:

- Einführung in das Gesundheitsmanagement
- Die Wichtigkeit von regelmäßiger, moderater Bewegung für den Menschen in Theorie und Praxis
- Die Wirkung von bewusster Ernährung auf einen leistungsfähigen Organismus
- Mentale Fitness - durch verschiedene Entspannungs- und Mentaltechniken
- Stressmanagement im Berufsalltag
- Zeit für's Wesentliche durch optimiertes Zeitmanagement
- Reflektion und Adaption individueller Leistungsfähigkeit
- Emotionale Stabilität und Resilienz

IM LEISTUNGS-KATALOG ENTHALTEN:

- Richtige Atmung und optimiertes Schlafverhalten
- Umgebungsmanagement im Arbeitskontext
- Konfliktmanagement
- Mobbing individuell auflösen
- Antiagressionstraining
- Teamentwicklungstraining
- Alternative Gesundheit
- Diversity in Unternehmen

Einführung in das Gesundheitsmanagement

- Gesundheitsbegriff/-modell
- Salutogenesemodell
- Bio - psycho - soziale Einheit
- Schutz - und Risikofaktoren
- Routinen/Rituale/Gewohnheiten
- Spielfeld/Gesundheit

Die Wichtigkeit von regelmäßiger, moderater Bewegung für den Menschen in Theorie und Praxis

- Bedeutung der Bewegung als Schlüsselreiz für die Gesundheit
- Sicherung der muskulären Balance / sowie der Verbesserung motorischer Grundfertigkeiten
- Konzeption einer Rückenschule
- Ergonomie und Bewegung am Arbeitsplatz
- Alternative Bewegungskonzepte

DIE PRAXIS

- Durchführung von Übungen und Spielen zur Verbesserung der Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination
- Rückenschule bzw. Wirbelsäulengymnastik als primär-präventive Maßnahmen
- Erlernen rückenschonender Alltagsaktivitäten bzw. alltagsintegrierter Fitness
- Alternative Bewegungsformen könnten im Wasser mit einer Wassergymnastik bzw. in einem Klettergarten (Hochseil - Niedrigseil) erfolgen

Die Wirkung von bewusster Ernährung auf einen leistungsfähigen Organismus

- Überblick über verschiedene Ernährungstheorien und -konzepte
- Erstellung einer Wandcollage zur Sensibilisierung der bewussten Ernährung
- Analyse individueller Ernährungsgewohnheiten
- Erstellung individueller Ernährungspläne

DIE PRAXIS

- Organisation und Zubereitung eines gesunden Frühstücks - oder Mittagsbuffets mit einhergehender Beratung sowie vorheriger Recherche von Rezepten und gemeinsamen Einkaufstraining
- Implementierung gesunder Ernährung in die jeweilige „Tagesstruktur“

Mentale Fitness -
durch verschiedene Entspannungs - und Mentaltechniken

- Überblick über verschiedene Techniken und Methoden zur Entspannung, mentalen Stärkung sowie der Psychohygiene
- Kraft der Gedanken
- Verschiedene Frequenzbänder
- Life - Work - Balance

DIE PRAXIS

- Durchführung verschiedener Entspannungs - und Mentaltechniken sowie Fantasiereisen
- Aktive Pausengestaltung
- Achtsamkeitstraining

Stressmanagement im Berufsalltag

- Begriffsbestimmung und Entstehung von Stress
- Physiologische Grundlagen von Stress
- Stressreaktionen bzw. Stressbewältigungsstrategien
- Einsatz von Entspannungstechniken sowie Ablenkungs -und Abreaktionsmöglichkeiten
- Stressselbstmanagement und Praktiken der Widerstandsfähigkeit

Zeit für's Wesentliche durch optimiertes Zeitmanagement

- Grundregeln des Zeitmanagements
- Begriff und Regelkreis
- Zeit-Killer definieren
- Effizienz und Effektivität im Kontext Zeit
- Implementierung des Gelernten an praktischen Beispielen im Alltag
- Prioritäten erkennen und Ziele formulieren
- Zeitfresser bei sich und im Team erkennen

Reflektion und Adaption individueller Leistungsfähigkeit

- Biorhythmus
- Chronobiologie
- Tages-/Leistungskurve
- Master Typo 3 Interview
- verschiedene / individuelle Messung und Diagnostik

Emotionale Stabilität und Resilienz

- Positiv durchs Leben – gestärkt durch Resilienz
- Übungen, Rollenspiele und Techniken zur Erprobung der sozialen - emotionalen Stabilität

Richtige Atmung und optimiertes Schlafverhalten

- Kennenlernen und Durchführung verschiedener Atemtechniken
- Überblick über Schlafphasen und -zyklen
- Optimierte Schlafhygiene
- Power Nap

Umgebungsmanagement im Arbeitskontext

- Geobiologie und Feng - Shui
- Elektromagnetische Felder und Elektrosmog
- Geopathische Belastungen und Störungen
- vertiefende Einblicke in die Ergonomie
- Immunstimmulation

DR. BARTHEL AKADEMIE

Wunderwerk Mensch

Moderne Kommunikation

- Grundstrukturen und Grundfragen der Kommunikation
- Nonverbale und verbale Kommunikation
- Rapport aufbauen
- Das Meta-Modell der Sprache
- Übung macht den Meister

Konfliktmanagement

- Konflikt als Chance
- Hinter jeder Handlung steckt eine positive Absicht
- Konfliktentstehung - Deine Landkarte ist nicht meine Landkarte
- Strategien zur Konfliktlösung
  - Wer fragt, der führt
  - Die Zwiebel als Gesprächsleitfaden
- systemische Moderation

Mobbing individuell auflösen !

- Ursache und Wirkung
- Mögliche Merkmale und Symptome
- Systemische Arbeit als Angebot
- Darstellung der Typologien
- Spielregeln definieren
- Handlungsoption formulieren

Antiaggressionstraining

- Interventionsprogramme
- Präventionsmaßnahmen
- Rollenspiele
- Sport als Aggressionsventil
- Mentaltechniken zum Aggressionsabbau
- Üben sozialer Kompetenzen
- Boots - , Survival - und Drillcamps

Teamentwicklungstraining

- vom Ego zum Team
- Rollenverständnis im Team
- wie spielen Teams zusammen
- von der Aktion zur Interaktion
- Teambildung durch Aktivcoaching
- Walt Disney Strategie
- und andere Methoden

Alternative Gesundheit

- Kennenlernen verschiedener Möglichkeiten
- Aus Alt wird Neu - Die Natur - und Kräuterheilkunde wiederentdecken
- Vorzüge internationaler Gesundheitskonzepte

Diversity in Unternehmen

- Dimension von Diversity -> Vielfalt statt Einfalt
- Wie wird Machtdistanz definiert
- Kollektivismus vs. Individualismus
- Feminität vs. Maskulität
- Welche Bedeutung hat die Langzeit- gegenüber der Kurzzeitdimensionierung
- Kommunikation und Kompetenz im Kontext Diversity
- Diversitive Führung und Arbeitsorganisation im Unternehmen

VITA DR.BARTHEL

AUSNAHME-ATHLET MIT KÖPFCHEN

Dr. Jens Barthel schloss den Diplom-Studiengang der Sportwissenschaft und Betriebswirtschaft an der Universität Leipzig mit ausgezeichneten Ergebnissen ab. Sein anschließendes Graduiertenstudium absolvierte er erfolgreich mit dem Abschluss Dr. phil. im Fachgebiet Sportmanagement. Bereits während seines Studiums konnte er in eigenen Seminaren, Kolloquien und Vorlesungen Erfahrungen für seine spätere Dozenten- und Trainertätigkeit sammeln. Seit 2000 bildete er an verschiedenen Hoch- und Fachschulen Studenten und Schüler in den Fachbereichen Gesundheit, Prävention, Therapie und Sport aus. Daneben erwarb er weitere Abschlüsse, wie den Diplom-Gesundheitspädagogen sowie verschiedene Kurs- und Übungsleiterzertifikate.Die erfolgreiche Teilnahme an verschiedenen internationalen Fitnesswettkämpfen unterstützt seine authentische Arbeit mit Führungskräften und Spitzensportlern, beim Personaltraining und bei der betrieblichen Gesundheitsförderung bzw. im betrieblichen Gesundheitsmanagement.

GANZHEITLICHES
GESUNDHEITSMANAGEMENT

KONTAKT & INFO

Dr. Barthel Akademie
Inhaber: Dr. Jens Barthel
Rosa-Luxemburg-Straße 2
98646 Hildburghausen

Kontakt:
Mobil: 0175 – 153 16 49
E-Mail: dr.j.barthel@web.de