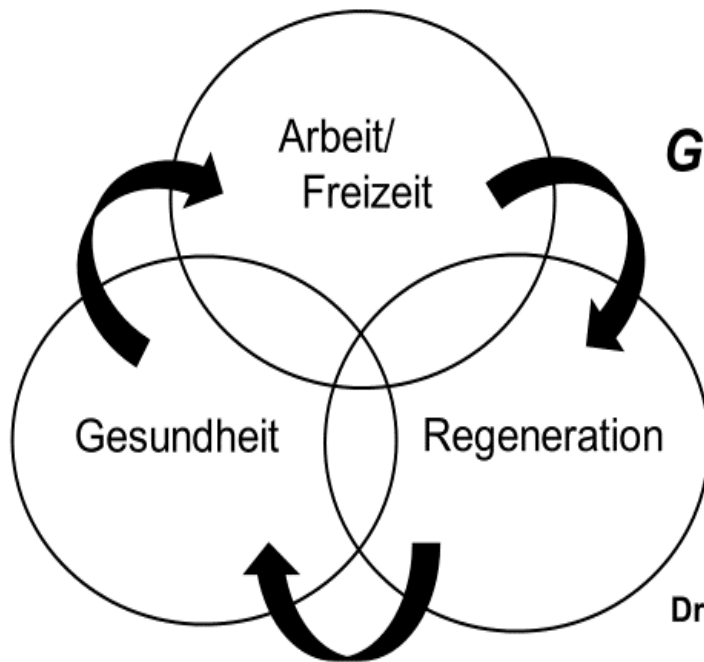


**Dr.Barthel- Gesundheitsakademie
Rosa Luxemburgstraße 02
98646 Hildburghausen**

Angebote für Führungskräfte:

- Vorträge,
- Seminare und
- Workshops

Themenkonzept



***Ganzheitliches
Gesundheits-
Management***

Dr. Barthel- Gesundheitsakademie

Themenkonzepte

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

- Einführung in das Gesundheitsmanagement
- Bewegung als Schlüsselreiz für Gesundheit
- Bedeutung bewusster Ernährung
- Nutzung verschiedener Entspannungs - und Mentaltechniken - Mentale Fitness
- Optimierte Konflikt-, Selbst-, Stress- und Zeitmanagement
- Sicherung einer sozial-emotionalen Stabilität und Resilienz
- Wichtigkeit von Atmung und Schlaf für die Vitalität
- Umweltmanagement
- Kommunikationstraining
- Konfliktmanagement
- Mobbing als spezielle Form von Konflikten
- Antiaggressionstraining
- Teamentwicklungstraining
- Alternative Gesundheitskonzepte

Einführung in das Gesundheitsmanagement

- Gesundheitsbegriff
- Gesundheitsmodell
- Salutogenesemodell
- Bio-psycho-soziale Einheit
- Schutz- und Risikofaktoren

Umsetzung von Diversity in Unternehmen

- Einführung ins Thema (Vielfalt statt Einfalt)
- Dimension von Diversity
- Vielfaltsbewusste Führung, Strategie, Arbeitsorganisation, Personalarbeit und Unternehmenskultur
- Vielfaltsbewusster Betrieb durch strategisches, operatives und normatives Handeln
- Umsetzungshinweise für Diversity in Unternehmen

Wichtigkeit von regelmäßiger moderater Bewegung für den menschlichen Körper

Theorieteil:

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

Praxisteil:

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

Bedeutung bewusster Ernährung für einen leistungsfähigen Organismus

Theorieteil:

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

Praxisteil:

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

Nutzung verschiedener Entspannungs- und Mentaltechniken als Kompensation unterschiedlicher Belastungen – Mentale Fitness

Theorieteil:

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

Praxisteil:

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

Optimiertes Stressmanagement

Theorieteil:

- Begriffsbestimmung und Entstehung von Stress
- Physiologische Grundlagen von Stress
- Stressreaktionen bzw. Stressbewältigungsstrategien

Praxisteil:

- Einsatz von Entspannungstechniken sowie Ablenkungs- und Abreaktionsmöglichkeiten
- Stressselbstmanagement und Praktiken der Widerstandsfähigkeit

Effizientes und effektives Zeitmanagement

Theorieteil:

- Begriff -und Regelkreis
- Ursache von Zeitproblemen
- Effizienz und Effektivität
- Grundregeln des Zeitmanagements

Praxisteil:

- Beispiele mit verschiedenen Medien
- Rollenspiele und Übungen

Effizientes und effektives Zeit – und Stressmanagement zum besseren Wohlbefinden

Theorieteil:

- Reflektieren des eigenen Zeitbudgets
- Prioritäten setzen
- Ziele erreichbar definieren
- Nein sagen und Grenzen setzen
- Zeitfresser bei sich und im Team erkennen
- Gelassen in angespannten Situationen reagieren

Praxisteil:

- Verschiedene Entspannungstechniken kennenlernen
- Affirmation- und Glaubenssätze erlernen und richtig anwenden

Effizientes und effektives Zeitmanagement für optimierte Gesundheitsförderung

Theorieteil:

- Begriffsbestimmung und Reflexion
- Grundregeln des Zeitmanagements
- Effizienz und Effektivität

Praxisteil:

- Methoden und Prinzipien im Zeitmanagement
- Prioritätensetzung
- Delegation, stille Stunden und Leistungskurve als praktische Beispiele

Sicherung einer optimalen sozial-emotionalen Stabilität und Resilienz

Theorieteil:

- Erarbeitung von Schlüsselkompetenzen und Merkmale einer sozial-emotionalen Stabilität
- Positiv durchs Leben – gestärkt durch Resilienz

Praxisteil:

- Übungen, Rollenspiele und Techniken zur Erprobung der sozialen-emotionalen Stabilität

Gesundheitsförderung durch richtige Atmung und optimiertes Schlafverhalten

Theorieteil:

- Kennenlernen verschiedener Atemtechniken sowie Überblick über Schlafphasen und -zyklen

Praxisteil:

- Durchführung verschiedener Atemtechniken
- Power Nap
- Optimierte Schlafhygiene

Umweltmanagement

Theorieteil:

- Geopathische Belastungen und Störungen
- Elektromagnetische Felder und Elektrosmog

Praxisteil:

- Geobiologie und Feng-Shui

Gesunde Kommunikation und Kommunikationstraining

Theorieteil:

- Grundstrukturen und Grundfragen der Kommunikation
- Störquellen
- Nonverbale und verbale Kommunikation
- Macht des ersten Eindrucks

Praxisteil:

- Übungen und Rollenspiele
- Verschiedene praktische Trainings

Konfliktmanagement

Theorieteil:

- Begriff und Konfliktverhaltenstypen
- Grundmotive des Konfliktverhaltens
- Konflikterkennung- und Verlauf
- Strategien zur Konfliktlösung

Praxisteil:

- Rollenspiele und Diskussionen von Lösungsmöglichkeiten
- Mobbing und zwischenmenschliche Konflikte konstruktiv bearbeiten und lösen
- Erlebnispädagogische Instrumente

Mobbing als spezielle Form von Konflikten

Theorieteil:

- Begriff, Merkmale und Phasen von Mobbing
- Auswirkung und Ursachen
- Konsequenzen und Gefahren von Mobbing
- Lösungsmöglichkeiten von Mobbing

Praxisteil:

- Kommunikationstraining und Gesprächsführung
- Mediation, Supervision und Intervision
- Praktische Beispiele und Erlebnispädagogik

Antiaggressionstraining

Theorieteil:

- Definition Aggression sowie verschiedene Aggressionsansätze
- Arten von Aggressionen
- Interventionsprogramme und Präventionsmaßnahmen

Praxisteil:

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

Teamentwicklungstraining

Theorieteil:

- Teambegriff
- Merkmale effektiver TA
- Gefahren in der TA

Praxisteil:

- Praktisches Teamentwicklungstraining und Teambuilding sowie Erlebnispädagogik

Alternative Gesundheitskonzepte

Theorieteil:

- Kennenlernen verschiedener Konzepte
- Natur- und Kräuterheilkunde
- westliche, indische und fernöstliche Konzepte