BIGUT
BERATUNG | SEMINARE

GESUNDSEMINARE

WWW.BIGUT.DE

Liebe Leserinnen und Leser,
hier unsere aktuellen Seminare in der Gesamtübersicht. Selbstverständlich gestalten wir Ihnen auch Seminare nach Ihren Themenwünschen.

Sprechen Sie uns gerne persönlich an:
Tel. 040-8668-422-0
team@bigut.de
www.bigut.de

Mit freundlichen Grüßen
Karsten Schneider

GESUNGSEMINARE

Seminare zum Themenbereich Gesundheit werden in der heutigen Leistungsgesellschaft immer wichtiger. Das Ziel unserer Gesundseminare ist es, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Wissen und Werkzeuge zu vermitteln, um ausgewogen leben und arbeiten zu können.

Seminar | Kurze Pause – lange Wirkung

Pausen sind wichtig! Und eine Wissenschaft für sich. Wie lang ist die optimale Pause und wie ist sie gestaltet? Inhaltlich, örtlich, atmosphärisch? Sportler wissen, dass für die beste Vorbereitung das systematische Zusammenspiel von Belastung und Erholung eine entscheidende Rolle spielt. Gleiches gilt für den Kopfarbeiter.

Unser Gehirn ist ein Sprinter ist und kein Marathonläufer. Es benötigt regelmäßig kurze Pausen, dann arbeitet es leichter und effizienter und spart gleichzeitig Energie.

Pausen haben in der modernen Arbeitswelt ein schlechtes Image. Durchpowern, auf Pausen zu verzichten gilt als unumgänglich, wenn man es zu etwas bringen will.

Ein verhängnisvoller Irrglaube, der Arbeit nicht nur anstrengend macht, fehleranfällig und ermüdend, sondern auch dazu führt, dass wir mit mehr Aufwand weniger schaffen und gleichzeitig unsere Gesundheit gefährden. Der Philosoph Ovid schrieb: „Wer keine Pause kennt, ist nicht dauerhaft.“

Ziele

Dieses Seminar zeigt Ihnen die Zusammenhänge zwischen Pausen, gesunder Ernährung und Ihrem individuellen Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit.

Sie bekommen leicht umsetzbare Methoden zur Selbstorganisation und einfache, regenerationsfördernde Entspannungstechniken für den Arbeitsplatz und zu Hause an die Hand.

Sie erhalten die Top 10 dergesunden Pausen-, Arbeits- und Selbstorganisation

Inhalte

Ihre optimale Pause

Die richtige Pausenplanung

Regenrative Entspannungstechniken

Mini-Workouts für den Arbeitsplatz

Mit gesunder Haltung zu mehr Gesundheit.

Die neue Ess-Klasse – kluge Lebensmittelauswahl für Zellen und Gehirn.

Durchführung

Zielgruppe
alle Beschäftigten

Dauer
1 Tag, 09:00 bis 17:00 Uhr

Ort
Georg-Asmussen-Haus, Böckmannstr. 3, 20099 Hamburg geschlossene Seminare nach Kundenwunsch im Raum D-A-CH

Seminar | Gesunder Schlaf - Tankstelle des Lebens

Jeden Tag das gleiche Leid in Millionen Schlafzimmern der Welt: Der Wecker klingelt viel zu früh und gerädert von einer zu kurzen Nacht quält sich ein tagesmüder oder schlafgestörter Mensch in den beginnenden Tag. In unserer schnelllebigen Zeit mit fließenden Arbeitszeiten, Schichtarbeit und einer scheinbar allzeit wachen Gesellschaft, träumen viele Menschen nur von gutem Schlaf und einem hellwachen Tag. Gesunder Schlaf ist aber kein Luxus oder Zeitverschwendung, sondern die Grundvoraussetzung für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Und obwohl wir rund ein Drittel unseres Lebens verschlafen, wissen wir oft nur sehr wenig darüber.

Unser Seminar wendet sich an alle, die das Gesundheitsthema Schlaf mehr beachten wollen. Wir vermitteln Ihnen Erkenntnisse aus der Schlafforschung und klären über Zusammenhänge von Schlaf-Wach-Rhythmen auf. Sie erfahren, welcher Schlaftyp Sie sind und erhalten fundierte Verhaltenshinweise für den gesunden Schlaf. In praktischen Übungen und Tipps erlernen Sie, sich mental auf den Schlaf vorzubereiten. So motiviert, gelingt es Ihnen für die Verbesserung Ihrer Schlafgesundheit zu sorgen und lange und gesund zu schlafen.

Drei Dinge helfen, die Mühseligkeiten des Lebens zu tragen: Die Hoffnung, der Schlaf und das Lachen. *Immanuel Kant*

Ziele

Sie erweitern Ihre Kenntnisse aus der Schlafforschung und den Zusammenhängen von Schlaf-Wach-Rhythmen. Sie wissen, was Sie für ein Schlaftyp sind und kennen Verhaltensweisen für gesunden Schlaf.

Mit praktischen Tipps und Übungen haben Sie erlernt, sich mental auf den Schlaf vorzubereiten und können für eine Verbesserung Ihrer Schlafgesundheit sorgen, um lange und gesund zu schlafen.

Inhalte

Schlaf — eine Reise durch die Nacht

Schlafrhythmus: Von Eulen und Lerchen

Welcher Schlaftyp bin ich?

Schlafmythen: Was stimmt davon?

Häufige Fehler und Störungen: Schicht- und Wochenenddienst, Raumtemperatur, Lärm ...

Tipps zum gesunden Schlaf

Der Weg zum Besserschläfer: Anleitungen und Verhaltensweisen für mehr Schlafgesundheit

Praktische Übungen zur mentalen Schlafvorbereitung

Durchführung

Zielgruppe
alle Beschäftigten

Dauer
1 Tag, 09:00-17:00 Uhr

Ort
Georg-Asmussen-Haus, Böckmannstr. 3, 20099 Hamburg
geschlossene Kurse nach Kundenwunsch im Raum D-A-CH

BI3h AFTER WORK TRAINING | Treibsandfähigkeit

Unser Umgang mit Veränderungen

Von Geburt an besteht unser Leben aus einer Reihe von Veränderungen – sie sind unvermeidbar und ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens. Veränderungen unseres Arbeitsumfeldes, von der Neubildung des Teams bis zu weitreichender Reorganisation, aber auch private Lebensumstände, die dem Wandel unterliegen: Auszug der Kinder, Trennung oder eine neue Liebe.

All diese Dinge fordern unsere Anpassungsfähigkeit und Flexibilität. Aber sie wecken auch unsere Neugier, sind gleichbedeutend mit Nervenkitzel und reizen unsere Abenteuerlust. Für unseren Umgang mit Veränderungen ist wichtig, ob der Wunsch dazu von innen oder außen kommt. Eines jedoch ist klar: Die Zeiten ändern sich und wer sich mit ihnen ändert, der überlebt.

1. Training

Bestandsaufnahme – wie empfinden wir Veränderungen und warum ist das so?

Persönlichkeitsstrukturen und Ängste

8 Gründe, warum wir uns mit Veränderungen schwertun

2. Training

Die 4 emotionalen Phasen einer Veränderung

Was motiviert uns, Veränderungen positiv anzugehen?

Wie bauen wir unsere Treibsandfähigkeit aus?

Durchführung

Zielgruppe
alle Mitarbeiter

Dauer
2 Nachmittage
15:00-18:00 Uhr

Ort
Inhouse

Seminar | Mental fit – Das 12 Stufen Programm zur Burnoutprävention

Zwei von drei Menschen fühlen sich im Job „ausgebrannt“ – und haben wenig Hoffnung auf eine Änderung. Nach einer Studie der Bertelsmannstiftung verlieren Arbeitnehmer zunehmend die Fähigkeit, sich zu erholen. Ob die bei vielen Arbeitgebern vorhandenen Angebote und Möglichkeiten zur Erholung alleine helfen, wird bezweifelt.

Stark belasteten Mitarbeitern gelingt es auf Grund der hohen Arbeitsbelastung kaum, mal abzuschalten und sie müssen sich überwinden, die angebotenen Möglichkeiten überhaupt zu nutzen. So wird Erholung kaum gelingen - sie muss möglicherweise ganz neu erlernt werden.

Genau diesen Ansatz greifen wir mit diesem Seminar auf und bieten Ihnen in einem 12-Stufen-Programm Tools und Leitlinien für einen eigenverantwortlichen Umgang mit Ihrer Gesundheit.

In zwei Inhouse-Trainingseinheiten in Ihrem Hause erleben Sie zahlreiche Übungen, Hilfen zur Selbsteinschätzung und durch konkrete Hinweise entwickeln Sie Ihren persönlichen Weg für einen ausgeglichenen und gesunden Lebensentwurf.

Ziele

Das 12-Stufen-Programm ist eine wirkungsvolle und seriöse Möglichkeit zur mentalen Gesundheitsprävention. Sie erhalten Lösungstools und eine Leitlinie zum eigenverantwortlichen Umgang mit Ihrer Gesundheit.

Inhalte

Selbsteinschätzung Burnout- und Stresskompetenz

Konkrete Hinweise und Tipps zum persönlichen Status Quo

Sich selber helfen – das 12-Stufen-Programm

Ressourcen sammeln – Werte, Vertrauen, Stärken

Selbstverständnis – Körper und Gefühlen vertrauen

Rollensicherheit und Zielerkenntnis

Zeit-, Beziehungs- und Selbstmanagement

Zahlreiche Übungen – praxisnah und wirkungsvoll

Durchführung

Zielgruppe
Führungskräfte und Beschäftigte mit Personalverantwortung (HR, BR)

Dauer
1 Tag, 09:00-17:00 Uhr

Ort
Georg-Asmussen-Haus, Böckmannstr. 3, 20099 Hamburg
geschlossene Kurse nach Kundenwunsch im Raum D-A-CH

BI3h AFTER WORK TRAINING | Burnoutprävention

Das 12 Stufen Programm

Zwei von drei Menschen fühlen sich im Job „ausgebrannt“ – und haben wenig Hoffnung auf eine Änderung. Nach einer Studie der Bertelsmannstiftung verlieren Arbeitnehmer zunehmend die Fähigkeit, sich zu erholen. Ob die bei vielen Arbeitgebern vorhandenen Angebote und Möglichkeiten zur Erholung alleine helfen, wird bezweifelt.

Stark belasteten Mitarbeitern gelingt es auf Grund der hohen Arbeitsbelastung kaum, mal abzuschalten und sie müssen sich überwinden, die angebotenen Möglichkeiten überhaupt zu nutzen. So wird Erholung kaum gelingen - sie muss möglicherweise ganz neu erlernt werden.

Genau diesen Ansatz greifen wir mit diesem Seminar auf und bieten Ihnen in einem 12-Stufen-Programm Tools und Leitlinien für einen eigenverantwortlichen Umgang mit Ihrer Gesundheit.

In zwei Inhouse-Trainingseinheiten in Ihrem Hause erleben Sie zahlreiche Übungen, Hilfen zur Selbsteinschätzung und durch konkrete Hinweise entwickeln Sie Ihren persönlichen Weg für einen ausgeglichenen und gesunden Lebensentwurf.

1. Training

Bestandsaufnahme

Richtschnur und Status Quo

Die zwölf Stufen

Auswertung Status Quo

2. Training

Praxis

Übungen und Tests

Ergebnisvorstellung

Plenumsdiskussion

Ich schreibe mir

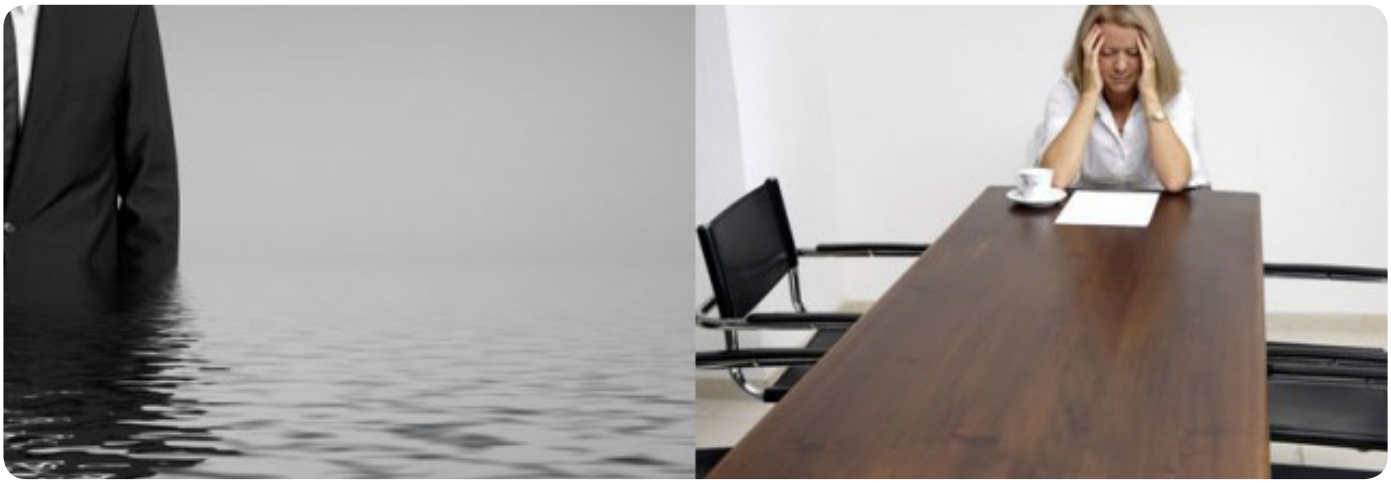
Durchführung

Zielgruppe
alle Mitarbeiter

Dauer
2 Nachmittage
15:00-18:00 Uhr

Ort
Inhouse

Seminar | Self Balance – gesund und leistungsfähig



Das Wort Stress gehört offensichtlich untrennbar zu unserer modernen Zeit. In allen Bereichen unseres Alltagslebens kennen wir dieses persönliche Gefühl. Anforderungen in der Familie oder im Berufsleben können genauso „stressen“ wie die Teilnahme am Straßenverkehr. Dazu bringt der rasante Wandel in der Welt steigende Anforderungen an die psychosoziale Kompetenz mit sich. Immer mehr Menschen verlieren dabei ihre gesunde Balance.

Es kommt vermehrt zu seelischen Störungen, von denen wir alle schon einmal gehört haben wie zum Beispiel Ängste, Niedergeschlagenheit, Depression oder Burnout. Wie kommt es dazu? Was können Sie tun, um diesen Prozess bei sich frühzeitig zu erkennen? Welche persönlichen Strategien haben Sie, um sich davor zu schützen? Wir zeigen Ihnen Lösungen und unterstützen Sie bei der Umsetzung.

Ziele

Ein Workshop für Menschen, die ihre Fähigkeiten ausbauen möchten, für die eigene ganzheitliche Gesundheit zu sorgen und dazu eigene Strategien entwickeln möchten.

Inhalte

Was ist Gesundheit?

Körper, Geist und Seele

Was sind Burnout, Depression und Stress?

Wie kann ich meine Gesundheit schützen?

Self Balance: Was kann ich selbst tun?

Betriebliche und außerbetriebliche Hilfen

Umfangreiches Informationsmaterial

Durchführung

Zielgruppe
alle Beschäftigten

Dauer
1 Tag, 09:00-17:00 Uhr

Ort
Georg-Asmussen-Haus, Böckmannstr. 3, 20099 Hamburg
geschlossene Kurse nach Kundenwunsch im Raum D-A-CH

BI3h AFTER WORK TRAINING | Meine Self Balance
vs. Stress, Ängste, Depressionen

Immer mehr Menschen verlieren heute durch stetig steigende Anforderungen in der Familie oder im Berufsleben ihre gesunde Balance. Sie fühlen sich nicht mehr in der Lage, mit der hohen Geschwindigkeit von Arbeitsprozessen oder technischen Entwicklungen Schritt zuhalten. Es kommt vermehrt zu seelischen Störungen, von denen wir alle schon einmal gehört haben, wie zum Bespiel Ängste, Niedergeschlagenheit, Burnout oder Depression.

In vier Inhouse-Trainingseinheiten beleuchten wir mit Ihnen gemeinsam das Thema Depression und die Hauptplayer in diesem Prozess. Wie erkennen wir frühzeitig die Warnsignale und was können wir tun, um uns zu schützen?

Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Fähigkeiten steigern können, für die eigene Balance und damit auch für Ihre seelische Gesundheit zu sorgen.

1. Training

Stress
Was ist das?
Mein Stresstyp
Mein Stresslevel
Bewältigungsgrundlagen

2. Training

Self Balance
Stress als Prozess
Stressinterview
Meine Messlatte
Meine Self Balance

Durchführung

Zielgruppe
alle Mitarbeiter

Dauer
4 Nachmittage, 15:00-18:00 Uhr

Ort
Inhouse

3. Training

Burnout und Depression
Auswertung Self Balance
Seelische Gesundheit
Wie fühlt sich das an?
Warnsignale

4. Training

Lösungen und Aussichten
Entspannungstraining
Was sind Ängste?
Wer bin ich?
Fahrplan

Seminar | Resilienz Das Geheimnis starker Menschen

Resilienz als Lebens- oder Überlebensstrategie ist in aller Munde. Die Belastungen steigen und ständige Veränderungen lösen bei vielen Menschen das Gefühl aus, nur noch zu reagieren, statt zu agieren, gelebt zu werden, statt zu leben. Andere scheinen aus den gleichen Situationen und Rahmenbedingungen unbeschadet oder sogar gestärkt hervorzugehen. Das Schlüsselwort dafür heißt Resilienz. Das Phänomen Resilienz erhält immer mehr Aufmerksamkeit, gewinnt beruflich wie privat an Bedeutung und ist in allen Aspekten des gewohnten Alltags dienlich.

Sie brauchen Resilienz, um erhöhten Druck, Arbeitsverdichtung sowie häufige und schnelle Veränderungen zu verkraften. Im privaten Bereich können Beziehungsprobleme, die Kindererziehung oder finanzielle Sorgen zu Belastungen führen, die ein großes Maß an Resilienz erfordern. Und Resilienz ist unentbehrlich, wenn Sie einschneidende Ereignisse wie Krankheit, Tod und andere schwerwiegende Verluste verkraften müssen. Resilienz und die Selbstwirksamkeitsüberzeugung, sein Leben positiv beeinflussen zu können, werden in dieser Gesellschaft leider immer noch belächelt. Aber wer zuletzt

Ziele

Dieser Workshop zeigen wir Ihnen die Möglichkeiten und Schlüsselkomponenten der Resilienz auf und motivieren Sie, Ihre eigenen Fähigkeiten besser zu nutzen, um gesund und zufrieden Ihr Leben zu gestalten.

Inhalte

Tagesseminar:

Resilienz – Sieben Schlüssel für innere Stärke

Optimismus – der Glaube an die Möglichkeit eines positiven Ausgangs

Akzeptanz – Unabänderliches annehmen

Lösungsorientiert – Aufmerksamkeit nicht auf Probleme sondern auf Lösungen richten

Online-Einheiten:

Selbstregulierung

Selbstverantwortung

Beziehungen gestalten und pflegen

Zukunft gestalten

Durchführung

Zielgruppe
alle Beschäftigten

Dauer
Tagesseminar 1 Tag, 09:00-17:00 Uhr
nachfolgend 4 Online-Einheiten

Ort
Georg-Asmussen-Haus, Böckmannstr. 3, 20099 Hamburg
geschlossene Kurse nach Kundenwunsch im Raum D-A-CH

Seminar | Die Zeit, die bleibt ...

Zeitmanagement? An der Zeit gibt es eigentlich gar nichts zu managen – jeder Tag hat 24 Stunden für alle Menschen auf der Welt. In dieser Zeit sollen wir produktiv und kreativ sein, uns beruflich und privat weiterentwickeln und unsere Kinder auf dem Weg in ihr eigenes Leben begleiten. All die Inhalte unserer 24 Stunden können wir sehr wohl planen und organisieren.

Das Gefühl von Zeitdruck, Stress und Überlastung entsteht nicht nur durch äußere Einflüsse, sondern auch – und vor allen Dingen – in unseren Köpfen: Überzeugungen, Wünsche, Ansprüche an uns selbst. Um Zeitdruck zu reduzieren, sollten wir unsere Antreiber identifizieren und neue Denkmuster entwickeln.

Ziele

Sie bekommen einen Überblick über die Dinge, die Ihnen das Gefühl von Zeitdruck geben.

Sie verstehen, dass Perfektion nicht immer sein muss.

Wir schauen gemeinsam nach vorne und entwickeln Lösungsansätze.

Wir richten Ihren Blick darauf, Termine mit Leben zu füllen und nicht mehr das Leben mit Terminen.

Inhalte

Was gibt uns das Gefühl von Zeitdruck?

Was sind meine inneren Antreiber?

Nach vorne schauen und Lösungen finden.

Perfektion macht einsam.

Sofortmaßnahmen im Kalender.

Terminstress lindern.

Durchführung

Zielgruppe
alle Mitarbeiter

Dauer
1 Tag, 09:00-17:00 Uhr

Ort
Georg-Asmussen-Haus, Böckmannstr. 3, 20099 Hamburg
geschlossene Kurse nach Kundenwunsch im Raum D-A-CH

Seminar | Mein perfekter Tag

Stressfrei … ist das nicht ein herrliches Wort? Wie gut es sich anfühlt, wenn man es ausspricht. Was sich da alles im Kopf abspielt, wenn man nur daran denkt. Aber leider ist dieses Wort für die meisten Menschen mittlerweile ein Fremdwort geworden.

Sind Sie ein Freund von Fremdwörtern oder bevorzugen Sie Klartext? Wie geht man also vor, um wieder einen klaren und angenehmen Lebensrhythmus zu haben?

Der Job, die Familie, Freunde, Sport – viele Dinge, die uns Freude machen, haben dennoch ein hohes Stresspotential. Besonders, wenn wir den Anforderungen aus allen Lebensbereichen gerecht werden wollen.

In diesem Seminar können Sie herausfinden, wo der Stress in Ihrem Tagesablauf entsteht und warum. Gemeinsam werden wir stressfördernde Verhaltensmuster aufdecken und Stressfallen identifizieren.

Ziele

In diesem Workshop werden wir uns von A wie Aufstehen bis Z wie Zuhören mit unserem Alltag beschäftigen.

Sie werden Ihren jetzigen Lebensrhythmus unter die Lupe nehmen und das Stresspotential identifizieren.

Wir werden Ihnen helfen, Ihre Fähigkeiten zur

Inhalte

Was ist Stress?

Mein Lebensrhythmus – meine Stressfaktoren

Stresstest – nur etwas aus der Physik?

Praktische Übungen

Entspannungstraining

Umfangreiches Informationsmaterial

Durchführung

Zielgruppe
alle Beschäftigten

Dauer
1 Tag, 09:00-17:00 Uhr

Ort
Georg-Asmussen-Haus, Böckmannstr. 3, 20099 Hamburg geschlossene Seminare nach Kundenwunsch im Raum D-A-CH

BI3h AFTER WORK TRAINING | 24 Stunden

Deine Zeit, Deine Inhalte, Dein Leben

Jeder Tag hat 24 Stunden, für alle Menschen auf der Welt. In dieser Zeitspanne sollen wir Arbeitsinhalte, Familie, Gesundheit und soziales Engagement zeitgleich unterbringen und das mit dem gleichen Maß an Energie und Einsatzfreude. Manchen Menschen gelingt das anscheinend spielend – sie haben einen harmonischen Rhythmus gefunden. Aber es gibt auch die Anderen. Diejenigen, die von Termin zu Termin hetzen, immer in Sorge, etwas zu verpassen, nicht zu schaffen oder zu wenig Zeit zu haben.

Dadurch entsteht nicht nur das Gefühl von Stress, sondern auch der Eindruck, die Dinge nicht wirklich wahrzunehmen, sondern „nur irgendwie dabei gewesen zu sein".

Nicht nur äußere Einflüsse, sondern auch unsere Überzeugungen, Wünsche und Ansprüche fördern das Gefühl von Zeitdruck. In diesem Training werden Sie Ihre inneren Antreiber und Stressfallen identifizieren und neue Denk- und Verhaltensmuster entwickeln.

1. Training

Was gibt uns das Gefühl von Zeitdruck?

Was sind meine inneren Antreiber?

Entspannungstraining

2. Training

Nach vorne schauen

Lösungen finden

Perfektion mach einsam

Sofortmaßnahmen im Terminkalender

Ich schreibe mir

Durchführung

Zielgruppe
alle Mitarbeiter

Dauer
2 Nachmittage
15:00-18:00 Uhr

Ort
Inhouse

Seminar | Thirtysomething – mitten im Leben

Jeder braucht eine Aufgabe. Am besten eine, die die Welt schöner macht: „Repariere nicht, was kaputt ist- finde heraus, was gut passt und mache mehr davon!“. Leichter gesagt, als getan? Wo glauben Sie, erleben Menschen mehr Glücksgefühle: In der Freizeit, der Familie oder bei der Arbeit? Es scheint unglaublich, aber die meisten Menschen erleben ihre häufigsten Glücksgefühle bei der Arbeit. Das Bewusstsein - das ist mein Werk - ist einzigartig. Wie finden Sie heraus, was zu Ihnen passt - oder haben Sie Ihre Aufgabe und Ihren Platz im Leben schon gefunden?

Überprüfen Sie, wie lösungsorientiert Sie handeln. Wie kann sie aussehen - meine bessere Welt?

Dieses Seminar verrät Ihnen die Top 10.In Unternehmen mit wertschätzender, gesunder Kommunikationskultur auf und zwischen allen Ebenen erkranken Mitarbeiter seltener, fühlen sich motivierter. Fazit: Sie können aktiv zu einer guten Atmosphäre in Ihrem Team beitragen und Ihren persönlichen Wohlfühlfaktor erhöhen. Ganz nebenbei leisten Sie damit einen wichtigen Beitrag zu einem gesunden Miteinander.

Ziele

Sie bekommen einen „Status Quo“.

Sie finden mehr über Ihre Träume und Möglichkeiten heraus.

Sie erweitern ihr Verständnis von Achtsamkeit.

Sie identifizieren Ihre

Inhalte

Was macht meine Welt aus – eine Bestandsaufnahme.

Was sind meine Träume - eine phantastische Reise durch die Möglichkeiten

Sei achtsam - tue, was du tust mit ganzer Kraft

Sei stolz - schicke die Kontrolleure in die Frühstückspause

Fang an!

Durchführung

Zielgruppe
alle Mitarbeiter

Dauer
1 Tag, 09:00-17:00 Uhr

Ort
Georg-Asmussen-Haus, Böckmannstr. 3, 20099 Hamburg
geschlossene Kurse nach Kundenwunsch im Raum D-A-CH

Seminar | Men´s Health

Wann ist ein Mann ein Mann? Es gab Zeiten, da war das keine Frage! Ein Mann war ein Mann, wenn er Ernährer, Beschützer und Entscheider war. Auch im Berufsleben wurde die Rolle des Mannes nicht infrage gestellt. So klar ist heute die Rolle des Mannes nicht mehr definiert. Manchem von uns fehlte während der Pubertät eine direkte männliche Bezugsperson – ein Vorbild.

Zeitschriften sind voll von Artikeln über „den neuen Mann“: Mal soll er ein echter Kerl sein und dann wieder der sensible Zuhörer. Alles ist möglich, wie und was ein Mann heute sein kann. Aber wie will Mann eigentlich sein und was braucht er dafür? Wie bleibt er dabei gesund und zufrieden?In Unternehmen mit wertschätzender, gesunder Kommunikationskultur auf und zwischen allen Ebenen

Ziele

Sie wissen um die Rolle des Mannes in der heutigen Gesellschaft – beruflich und privat

Sie können Ihr Rollenverständnis klar definieren.

Sie erfahren mehr über die Erwartungen der Frauen.

Sie kennen die männerspezifischen Vorgänge in Seele und Körper und bekommen einen

Inhalte

Die gesellschaftliche Rolle und ihre Veränderung.

Der Mann im Arbeitsumfeld – Frauen in Männerdomänen.

Wie ist mein Rollenverständnis – eine Bestandsaufnahme.

Vorbild Vater – Vorbild Mann?

Was erwartet die Frau von heute von uns?

Männer und Wechseljahre – Mythos oder Chance?

Männer-Gesundheit und -Vorsorge.

Durchführung

Zielgruppe
alle männlichen Mitarbeiter

Dauer
1 Tag, 09:00-17:00 Uhr

Ort
Georg-Asmussen-Haus, Böckmannstr. 3, 20099 Hamburg
geschlossene Kurse nach Kundenwunsch im Raum D-A-CH

Seminar | Frauensache – Frau, Familie und Beruf

„Es soll einfach weniger werden“, „Ich will nicht mehr ständig so ausgepowert sein“, „Ich will mich wieder freuen können“ – das sind häufig geäußerte Wünsche von Frauen, die sich hart an ihrer Belastungsgrenze bewegen. Mehrfachbelastungen berufstätiger Frauen, die oft auch Mütter sind, den Haushalt führen und zusätzlich Verantwortung für alt gewordene Eltern oder Schwiegereltern übernehmen wollen oder müssen, fordern von Körper und Psyche einen hohen Tribut.

Erschwerend kommt hinzu, dass Frauen häufig sich selbst und anderen beweisen wollen, dass sie trotzdem alle Herausforderungen perfekt meistern können. Auch respektieren Frauen häufig aufgrund ihrer stärkeren Beziehungsorientierung ihre eigenen Grenzen nicht und versäumen es daher oft, den Ansprüchen anderer rechtzeitig Grenzen zu setzen.

Ziele

Der Workshop beleuchtet die besonderen Anforderungen von Frauen im Berufsleben.

Durch systemische Anordnung wird den Teilnehmerinnen eine Idee und ein persönlicher Startschuss für eine gesunde und möglichst stressfreie Lebensführung vermittelt.

Inhalte

Freiraum
Energie
Lebensfreude
Die Abwärtsspirale stoppen
Ist das wirklich wichtig?
Der Mut zur Lücke
Die Kunst, Ja und Nein zu sagen
Weniger ist sehr oft viel mehr
Neue Kräfte sammeln
Freude als persönliche Kraftquelle
Menschen, die Ihnen gut tun

Durchführung

Zielgruppe
alle weiblichen Beschäftigten

Leitung
natürlich durch eine Referentin

Dauer
1 Tag,, 09:00-17:00 Uhr

Ort
Georg-Asmussen-Haus, Böckmannstr. 3, 20099 Hamburg
geschlossene Kurse nach Kundenwunsch im Raum D-A-CH

Seminar | 50 PLUS VITAL ausgewogen arbeiten und

Sie als 50PLUS-Mitarbeiterin und -Mitarbeiter verfügen über viele Kompetenzen und sind mit Ihrem umfangreichen Können und Erfahrungsschatz ein wichtiger Erfolgsfaktor im Unternehmen. Sie sind die Säulen für Wissenstransfer, Qualitätszuwachs und Produktivitätssteigerung. Zudem wird die Bedeutung der “50PLUSer” für alle in der Zeit des “demografischen Wandels” immer wichtiger.

Doch inmitten der sich ständig wandelnden Arbeitswelt wird das Ausfüllen der neuen Rolle als 50plus-Mitarbeiterin oder -Mitarbeiter oft zu einer Herausforderung. Lebensphase-bedingt ist man durch Persönliches zusätzlich beeinflusst muss hier eine neue Balance finden.

Ziele

In diesem Seminar werden Sie sich Ihrer Rolle als 50PLUS-Mitarbeiterin und -Mitarbeiter – mit all ihren Anforderungen und Chancen – im Arbeitsleben bewusster. Sie erfahren Gesetzmäßigkeiten der Arbeitsbiografie, des “lebenslangen Lernens” und können dieses auf Ihre eigene aktuelle Situation übertragen. Ihr Selbstbewusstsein stärkt sich

Inhalte

Persönliche Standortbestimmung

Arbeitsbiografie und biografische Gesetzmäßigkeiten

Ihre Rolle als Mentor und Coach für junge Mitarbeiter

Lern- und Entwicklungsschemata

Klarheit über Erreichtes und Akzeptanz des Vergangenen

Umgang mit eigenen Grenzen

Demografischer Wandel

Wie gestalte ich mir meine Aufgaben auch in den nächsten Jahren noch interessant?

Wie lebe ich meine Werte in der Arbeit und erlebe Bestätigung im beruflichen Umfeld.

Durchführung

Zielgruppe
alle Beschäftigten > 50 Jahre

Dauer
1 Tag, 09:00-17:00 Uhr

Ort
Georg-Asmussen-Haus, Böckmannstr. 3, 20099 Hamburg
geschlossene Kurse nach Kundenwunsch im Raum D-A-CH

Seminar| Gesund Kommunizieren!

Jedes gesagte Wort wird gehört und löst bei den Menschen die unterschiedlichsten Reaktionen aus. Worte können motivieren und viel Positives bewirken, aber auch – gewollt oder ungewollt – verletzen.

Die Erfahrung zeigt, dass einer der Hauptfaktoren für die Zufriedenheit von Mitarbeitern ein angenehmes Arbeitsklima, ein guter Umgang, Wertschätzung und gesunde Kommunikation miteinander ist.

In Unternehmen mit wertschätzender, gesunder Kommunikationskultur auf und zwischen allen Ebenen, erkranken Mitarbeiter seltener, fühlen sich motivierter.

Fazit: Sie können aktiv zu einer guten Atmosphäre in Ihrem Team beitragen und Ihren persönlichen Wohlfühlfaktor erhöhen. Ganz nebenbei leisten Sie damit einen wichtigen Beitrag zu einem gesunden Miteinander.

Ziele

Dieses Seminar hilft Ihnen, den eigenen Kommunikationsstil zu erkennen und positive Sprache und Haltung gezielt einzusetzen.

Sie lernen Methoden der wertschätzenden, gesunden und gewaltfreien Kommunikation.

Inhalte

Der eigene Kommunikationsstil und die Auswirkungen auf andere Menschen

Achtsamkeit und Wahrnehmung statt sofortiger Bewertung

Menschliche Grenzen wahren

Wertschätzende Kommunikations-methoden kennen und anwenden

Gewaltfreie Kommunikation

Und dann einfach mal machen!

Durchführung

Zielgruppe
alle Mitarbeiter

Dauer
1 Tag 09:00 bis 17.00 Uhr

Ort
Georg-Asmussen-Haus, Böckmannstr. 3, 20099 Hamburg
geschlossene Seminare nach Kundenwunsch im Raum D-A-CH

Seminar | Tierisch kommunizieren

Mitglieder eines Team verfolgen das gleiche Ziel, sind voneinander abhängig und übernehmen gegenseitige Verantwortung. Sie müssen miteinander kommunizieren, interagieren und sich verständigen.

Wir kommunizieren in jeder wachen Minute, ob bewusst oder unbewusst, ob mit Worten oder durch Mimik, Gestik oder Körperhaltung. Menschen untereinander werden immer versuchen, das verbal mit dem non-verbal gesagten abzugleichen. Dabei sind wir geprägt durch unsere Erfahrungen, Erziehung aber auch durch die Ziele, die wir verfolgen.

Tiere hingegen, begegnen uns wertfrei; sie urteilen nicht und sind auf diese Weise unbestechliche Spiegel all unserer Kommunikationsmöglichkeiten.

Zusammen mit unserem Kooperationspartner COR³ und den speziell für diese Aufgabe ausgebildeten Pferden bieten wir Ihnen die Möglichkeit, vielschichtige Kommunikationsmöglichkeiten zu erleben und in einen besonderen Dialog zu treten. Sie werden von zwei Trainern durch den Tag begleitet. Gemeinsam führen wir Sie durch verschiedene verbale und non-verbale Kommunikationsübungen.

Ziele

Sie erfahren mehr über gruppendynamische Prozesse und ihre Auswirkungen auf die Interessen der Gruppe und des Einzelnen.

Sie erleben, wie der Einzelne auf andere wirkt und wie verborgene Stärken in die Gruppe eingebracht werden können.

Sie trainieren Ihre Fähigkeiten auf der non-verbalen Ebene und helfen so, die interne Kommunikation zu verbessern.

Gemeinsam können Sie das “Wir” in der Gruppe stärken und mögliche Blockaden auflösen.

Inhalte

Gruppendynamische Prozesse – erkennen und nutzen

Kommunikationsübungen als Sender: Wir wechseln bewusst zwischen den Ebenen und kommunizieren verbal und non-verbal.

Kommunikationsübungen als Empfänger: Wahrnehmungsübungen einzeln und in der Gruppe, mit und ohne Pferd. Persönliche Konflikte aufdecken.

Gemeinsamkeiten entdecken und Chancen nutzen.

Aufmerksamkeit im Miteinander

Runter kommen

Reflexion

Durchführung

Zielgruppe

Teams

Dauer

1 Tag, 09:00 bis 17:00 Uhr

Ort

Reittherapiezentrum COR³

in 22889 Tangstedt

Seminar | Team Spirit - begleiteter Teamtag

Sie kennen das: Sie und Ihr Team arbeiten jeden Tag Schulter an Schulter um ein gemeinsames Ziel zu erreichen. Aber Sie kennen auch das: enge Terminkalender, kurze Deadlines, viel zu besprechen und zu wenig Zeit. Diskussionen zwischen Tür und Angel, die nicht auf den Punkt kommen und unklare Positionen. Eigentlich ist keine Zeit, das ganze Team zusammen an einen Tisch zu holen.

Nach Ihren Vorgaben erarbeiten wir für Sie einen begleiteten Teamtag. Sie bekommen die Möglichkeit, an Ihren Inhalten und in einem geschützten Rahmen gemeinsam arbeiten zu können. Wir begleiten Sie durch den Tag, helfen Ihnen bei der Suche nach Lösungen und bieten Ihnen Raum für Reflexion. Zum Abschluss bietet ein von uns organisiertes Teamevent das passende, ausgleichende Rahmenprogramm.

Ziele

Sie können die gemeinsamen Ziele und die gegenseitigen Erwartungen und Grenzen der Team-Mitglieder besser einschätzen.

Sie haben Konkurrenzsituationen identifiziert und eine Idee von Kooperationsmöglichkeiten.

Sie wissen, wie wichtig Gesundheitsprävention für das Wohlbefinden der Gruppe ist.

Sie haben die Bedeutung des psychischen Immunsystems der Gruppe erkannt.

Inhalte

Individuell auf Sie und Ihr Team abgestimmt sind mögliche Themen:

Ziele und Grenzen

Soziales Miteinander

Kooperation statt Konkurrenz

Gesundheitsprävention

Das psychische Immunsystem einer Gruppe

Gegenseitige Erwartungen und Grenzen

Als Teamevent sind z.B. möglich:

Führen und Spüren mit Pferden

Kochen im Team

Klettern im Team

oder was schon immer mal mit Ihrem Team machen wollten ...

Durchführung

Zielgruppe

Teams

Dauer

1 oder 2 Tage, 9:00 bis 17:00 Uhr

Ort

Georg-Asmussen-Haus und andere Veranstaltungsorte

Geschlossene Kurse nach Kunden-wunsch im Raum D-A-CH

Seminar | Miteinander gesund und vital

Die Verlängerung der Lebensarbeitszeit hat nicht nur Auswirkungen auf den einzelnen Menschen, sondern auch auf unsere Arbeitswelt. Es arbeiten nicht mehr nur Youngster Seite an Seite mit erfahrenen Kollegen sondern immer mehr unterschiedliche Generationen miteinander. In der Zukunft wird daher gesundes Arbeiten aller Generationen in einem Klima gegenseitigen Vertrauens besonders wichtig.

Wenn es uns miteinander gelingt, unsere unterschiedlichen Lebensentwürfe und Erfahrungswelten zu einer erfolgreichen, harmonischen Einheit zusammenwachsen zu lassen und die eigenen Fähigkeiten und Stärken mit denen der anderen zu verbinden, bedeutet das für jeden ein Gewinn an Leichtigkeit und persönlicher Anerkennung im Alltag.

Ziele

Sie erhalten einen Überblick über die unterschiedlichen Welten der einzelnen Generationen: Sozialisation, Hintergrund, Weltsichten, Wünsche und Erwartungen.

Sie verstehen die Auswirkungen des Demografischen Wandels.

Sie kennen den Wert der eigenen Arbeit, von wechselseitigem Lernen und Wissensaustausch.

Sie sehen Verhaltens- und Handlungsalternativen.

Inhalte

Die Arbeitswelt der Zukunft – Veränderungen im Betrieb und die Auswirkungen auf die Menschen

Demografie – Teams im Wandel

Das Mehrgenerationenteam – Stärken und Fähigkeiten der Jüngeren und Älteren

Bestätigung und Anerkennung – der eigene Wert in der Arbeit

Harley statt Treppenlift – Gesund bis zur Rente?

Durchführung

Zielgruppe
alle Mitarbeiter

Dauer
1 Tag, 09:00-17:00 Uhr

Ort
Georg-Asmussen-Haus, Böckmannstr. 3, 20099 Hamburg
geschlossene Kurse nach Kundenwunsch im Raum D-A-CH

Seminar| Think outside the box

Die Auswirkungen des demografischen Wandels stellen auch Führungskräfte vor veränderte Herausforderungen. Die Verlängerung der Lebensarbeitszeit bringt es mit sich, dass in Teams immer mehr unterschiedliche Generationen zusammenarbeiten. Die vielfältigen Arbeits- und Lebenswelten erfordern mehrschichtige, flexible Führungskompetenzen.

Wie gelingt es, verschiedene Generationen im Team einzubinden, zwischen ihnen zu vermitteln und Kooperation zu fördern? Wie schaffen Sie den Spagat zwischen emotionaler Führung und rationalem Management und bei welcher Generation führt was zum Ziel?

Ziele

Sie sehen die Herausforderungen und Chancen von Mehrgenerationenteams.

Sie erhalten einen Überblick über die unterschiedlichen Welten der Generationen in Ihrem Team: Sozialisation, Hintergrund, Weltsichten, Wünsche und Erwartungen.

Sie können generationsgerechte

Inhalte

Die 11 Megatrends – Arbeitswelt der Zukunft

Demografie – Führung im Wandel

Das Mehrgenerationenteam – Herausforderung und Chance

Die Generationen – Unterschiede und Gemeinsamkeiten: Einstellung zur Arbeit, Motivationsverhalten, Anforderungen an den

Durchführung

Zielgruppe
Führungskräfte

Dauer
1 Tag, 09:00-17:00 Uhr

Ort
Georg-Asmussen-Haus, Böckmannstr. 3, 20099 Hamburg
geschlossene Kurse nach Kundenwunsch im Raum D-A-CH

Seminar | Bewusster Leben, bewusster Genuss

In unserem Informations-Workshop Bewusster leben – bewusster Genuss haben Sie die Gelegenheit einen konstruktiven und auch kritischen Blick auf das Thema Gesunder Umgang mit Konsum- und Genussmitteln zu werfen.

Deutschland ist das einzige Land, das von Sucht spricht, wenn ein Menschen die Kontrolle über seine persönlichen Grenzen verliert. Aber wo ist diese Grenze? Und hat Sucht nicht auch etwas mit Sehnsucht zu tun? Wie funktioniert unser Belohnungssystem und wie kann ich bewusst damit umgehen.

Das tägliche “Feierabend-Bier”, der Rotwein zum Essen, die Zigarette zum Cappuccino – ja das ist doch normal? Aber was ist mit den vielen anderen Dingen, die uns auch vom bewussten Leben abbringen können.

Die dynamische Welt lässt uns häufig nicht mehr zur Ruhe kommen und gerade in der Ruhelosigkeit sind wir für äußere „Seelenmassage“ sehr empfänglich. Fernsehen, Internet, Computerspiele, Netzwerke, Kaufen, zu viel oder gar nicht Essen: viele – nein alle – Lebensbereiche sind anfällig für Störungen.

Und unsere Kinder? Wie können wir in der Familie mit diesen Themen gesund umgehen? Wo bekommen Sie Rat und Unterstützung, wenn die Grenzen überschritten sind?

Wir zeigen Ihnen in unserem Workshop die alten und die neuen Herausforderungen auf und bieten Ihnen Informationen, Ideen und Handlungsalternativen – ein spannender und erhellender Tag.

Ziele

Sie bekommen ein umfassendes Bild über abhängig machende Störungen. Sie wissen, wo die Grenzen sein können oder sollten, um sich und vielleicht auch andere zu schützen.
Sie lernen die Aus- und Wechselwirkungen von Konsum auf den Menschen und sein Umfeld einzuschätzen und haben nach diesem Workshop einen sachlichen – aber auch emotionalen Blick – auf das Gesamtgeschehen.

Inhalte

Genuss ohne Frust

Sucht und Abhängigkeitsstörungen

Fakten und Zahlen

Legale und illegale Mittel

Kinder und Jugendliche – Hauptrisikogruppe

Werbung und Wirkung

Die Macht des Vorbildes

Prävention und ihre Möglichkeiten

Genug ist genug – Hilfeangebote

Lösungswege

Durchführung

Zielgruppe
alle Beschäftigten

Dauer
1 Tag, 09:00-17:00 Uhr

Ort
Georg-Asmussen-Haus, Böckmannstr. 3, 20099 Hamburg
geschlossene Kurse nach Kundenwunsch im Raum D-A-CH

Seminar | Gesund Führen 1 – Abhängigkeitsstörungen

Soziale Veränderungen, Ängste um den Arbeitsplatz, Komplexität der Aufgaben sowie strukturelle Veränderungen lassen immer mehr Menschen in mißbräuchliche Konsummuster gleiten. Legale Mittel wie Alkohol, Medikamente und Nikotin stehen dabei im Mittelpunkt. Aber auch der Gebrauch illegaler Substanzen, insbesondere Cannabis und Kokain, sowie die verhaltensbezogenen Abhängigkeitsformen Wetten, Spielen oder Arbeitssucht verursachen bei vielen Menschen zunehmende Probleme, die nicht nur erhebliche Auswirkungen auf das familiäre, sondern auch auf das berufliche Umfeld haben. Die Betroffenen sind zunehmend unbeständig, oft Urheber von Konflikten, ihre Arbeitsleistung ist stark gemindert und sie verursachen enorme Kosten für die Unternehmen und die Gesellschaft. Insbesondere Führungskräfte müssen mit immer komplexeren Anforderungen der Gesundheitsbewahrung und der Hilfe für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter umgehen. Aber auch Kollegen, Personalverantwortliche, Betriebs- und Personalräte und der soziale Dienst stehen vor immer größeren Herausforderungen. Ein konsequentes und lösungsorientiertes Vorgehen im Umgang mit Menschen ist notwendig. Dieses Seminar vermittelt Ihnen die dazu notwendigen fundierten Informationen und nachhaltige Lösungen.

Das sagen Teilnehmer:

... der Besuch der Klinik und das Gespräch mit Betroffenen war eine hilfreiche Erfahrung ...

... sehr informativ und lebendig ...

Ziele

Umfassende Information über die verschiedenen Abhängigkeitsformen, das Erkennen derselben und den adäquaten Umgang mit abhängigkeitsbezogenen Störungen. Damit können Sie als Führungskraft die Aufgabe meistern, abhängigkeitsbezogene Störungen am Arbeitsplatz kompetent und lösungsorientiert anzugehen.

Inhalte

Basiswissen Abhängigkeitsstörungen

Abhängigkeitsstörungen in der Arbeitswelt

Arbeitssicherheit und Rechtsgrundlagen

Meine Rolle als Vorgesetzter

Das lösungsorientierte Mitarbeitergespräch

Besuch in einer Fachklinik

Durchführung

Zielgruppe
Führungskräfte und Beschäftigte mit Personalverantwortung (HR, BR)

Dauer
2 Tage, 09:00-17:00 Uhr

Ort
Georg-Asmussen-Haus, Böckmannstr. 3, 20099 Hamburg
geschlossene Kurse nach Kundenwunsch im Raum D-A-CH

Seminar | Gesund Führen 2 – Ängste, Stress, Depressionen

Zunehmende Arbeitsverdichtung, Arbeitsüberlastung, Hektik und Termindruck sorgen dafür, dass sich immer mehr Mitarbeiter den an sie gestellten beruflichen Aufgaben nicht mehr gewachsen fühlen. Psychische Handicaps und Depression haben einen erheblichen Einfluss auf den Krankenstand und die Produktivität, wie empirische Befunde dokumentieren. Depressive Mitarbeiter sind häufiger krank und verursachen 70% höhere medizinische Kosten. Zugleich sind sie 20% weniger produktiv. Etwa jeder vierte Mitarbeiter in der Europäischen Union erklärt, wegen Stress am Arbeitsplatz Gesundheitsprobleme zu empfinden. Zudem gehen depressive Verstimmungen und Ärger mit erhöhtem Herzerkrankungs-Risiko einher.

Arbeits- und lebensbedingter Stress gehört inzwischen zu den wichtigsten Gesundheitsproblemen in der Europäischen Union. Wenn sich bereits die Hälfte der rund 150 Millionen Beschäftigten in Europa bei der Arbeit einem erheblichen Druck ausgesetzt fühlen, sind die betriebs- und volkswirtschaftlichen Schäden beträchtlich. Die EU schätzt allein die materiellen Kosten, die durch Stress am Arbeitsplatz entstehen, auf rund 20 Milliarden Euro. Die Angst beim Umgang mit betroffenen Menschen etwas falsch zu machen, ist der Handlungskiller Nr. 1. Das zielführende Konzept dieses Workshops bietet dafür einen nachhaltigen Lösungsansatz. Die Teilnehmer erhalten die Gelegenheit, einen Einblick in den Klinikalltag einer ausgesuchten Fachklinik zu bekommen und in einer moderierten Gesprächsrunde Menschen kennenzulernen, die aktuell eine therapeutische Maßnahme durchlaufen. Das verdeutlicht Ihnen neben den weiteren Inhalten Ihre Rolle als Führungskraft und unterstützt Sie fortan, in solchen Situationen sinnvoll vorzugehen.

Ziele

Sie erhalten Informationen über psychische Störungen und Handicaps und wir klären auf über Begrifflichkeiten und Definitionen. Mit der gemeinsamen Erarbeitung von Handlungsmöglichkeiten und dem Austausch zu Fällen aus Ihrer Praxis erreichen wir den Abbau von Tabus und “Halbwissen”

Inhalte

Psychosoziale und -somatische Gesundheit – Was ist das?

Kennenlernen von Störfeldern, z.B. Depression, Ängste, Burnout und Essstörungen

Ihr Rollenverständnis als Führungskraft

Betriebliche Möglichkeiten und Grenzen der Hilfe

Empathie-Training

Persönlicher Handlungsleitfaden

Gespräch mit Betroffenen

Durchführung

Zielgruppe
Führungskräfte und Beschäftigte mit Personalverantwortung (HR, BR)

Dauer
1 Tag, 09:00-17:00 Uhr

Ort
Georg-Asmussen-Haus, Böckmannstr. 3, 20099 Hamburg,
geschlossene Kurse nach Kundenwunsch im Raum D-A-CH

Pimp Your Life | Gesundheitsprävention für Auszubildende

Hierbei handelt es sich um interaktiv gestaltete Gesundheitsprävention. Die Auszubildenden werden bei ihrem beruflichen Start ganzheitlich informiert und mit chronologisch aufbauenden Themen vom ersten Tag bis zum Ende ihrer Ausbildung gesundheitlich geschult und begleitet. Ein wichtiger Bestandteil von Pimp Your Life ist, dass alle Teilnehmenden für das jeweils laufende Ausbildungsjahr die Möglichkeit erhalten, über eine persönliche Beratungskarte das Außerbetriebliche Beratungsangebot [ABBA]® zu nutzen.

Das heißt, sie können sich mit allen Fragen und Problemen aus ihrem beruflichen, familiären und persönlichen Bereich an das BIGUT Beratungsinstitut wenden und erhalten eine zeitnahe, anonyme, kostenfreie und lösungsorientierte Beratung.

Pimp your Life besteht aus 3 Workshops die aus Themenmodulen von unseren Kunden zusammengestellt werden. Selbstverständlich stellen wir Ihnen auch einen Worksop mit anderen Themenmodulen zusammen.

Workshop 1

1. Ausbildungsjahr -
Pimp Your Life - Workshop 1

Rauschfrei - eine selbstbewusste Entscheidung

Mit Informationen und Fragestellungen um das Themenfeld Suchtmittel und ihre Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele werden die Auszubildenden zu einem eigenverantwortlichen Umgang mit Suchtmitteln und Verhaltensweisen informiert.

Workshop 2

2. Ausbildungsjahr -
Pimp Your Life - Workshop 2

Psychosomatische Gesundheit

Durch Informationen und Fragestellungen um die seelische und geistige Gesundheit werden sie zu einem gesunden Umgang mit ihren eigenen Ressourcen geschult.

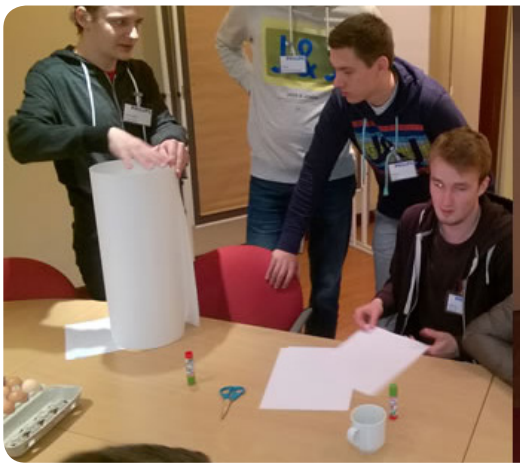
Workshop 3

3. Ausbildungsjahr -
Pimp Your Life - Workshop 3

Entscheidungen und Deine psychsoziale Kompetenz

Zum Ende der Ausbildung geht es dann für die Teilnehmenden mit Informationen und Fragestellungen um die psychosoziale Kompetenz und die Nachhaltigkeit der eigenen Entscheidungen, um **den Umgang mit sich selbst und mit anderen Menschen.**

Pimp Your Life | Weitere Themenmodule



Modul 1

Kenne Dein Limit

Sucht oder Sehnsucht? Welche Veränderungen sind Trend, wo sind die Gefahren und wie behalte ich die Kontrolle über mein Leben?

Modul 2

Kenne Dich selbst

Warum leiden heute viele Menschen unter seelischer Not? Ängste, Zwangsstörungen wie Selbstverletzung, Depressionen und Essstörungen nehmen weiter zu.

Modul 3

Kenne Deine Grenzen

Burnout und Überschreitungen der eigenen Grenzen Preis unserer Leistungsgesellschaft? Was geschied und wie kann ich mich erfolgreich schützen?

Modul 4

Kenne Deinen Körper

Bewegung und Ernährung sind in aller Munde. Aber was ist wichtig und richtig? Ob bei der Arbeit oder Privat und vor allen Dingen - was brauche ich?

Modul 5

Kenne Deine Stärken

Resilienz oder das Geheimnis starker Menschen. Wiederstandsfäigkeit kann man ausbauen. Wie kann ich mit schwierigen Lebenssituationen gesund umgehen?

Modul 6

Kenne Deine Sozius

Soziale Kompetenz und die Fähigkeit mit anderen Menschen umzugehen, zu Arbeiten und gesund und teilhabend zu Leben - Was ist Dein Ziel im Leben?

BIGUT
BERATUNG | SEMINARE

BÖCKMANNSTRASSE 4 | 20099 HAMBURG
TEL 040 8668 422-0 | TEAM@BIGUT.DE
© 2006 -2016 | WWW.BIGUT.DE

UNSER TEAM

Karsten Schneider
Sucht- und Sozialtherapeut
Gründer von BIGUT

Cornelia Rosellen-Greiner
Dialog- und Reittherapeutin
Reit-Pädagogin

Andrea Wirth
Dipl.-Sportwissenschaftlerin, Yoga-Therapeutin und -Lehrerin

WWW:BIGUT.DE