

Gesundheit für Körper – Seele – Geist



„Glückliche Mitarbeiter sind produktiver“ besagt eine Studie der Oxford-Universität, 2019. Angestellte, die sich als glücklich eingeschätzten, erreichten eine, um 13% höhere Arbeitsleistung.

Wenn Sie den Erfolg Ihres Unternehmens nicht dem Zufall überlassen wollen, investieren Sie in das Glück und die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter. So vergrößern Sie nebenbei den Erfolg Ihres Unternehmens und somit Ihr eigenes Glück!

Wir bieten Ihrem Unternehmen ein Seminar an, indem Ihre Mitarbeiter

- ein Gefühl dafür bekommen, was es heißt, ein Leben in Balance zu führen
- Achtsamkeit für das eigene Befinden erlangen
- Möglichkeiten zur individuellen Verbesserung der Zufriedenheit und des Wohlbefindens im Sinne von „Gesunder Körper – Klarer Geist – Seele in Harmonie“ erarbeiten
- praktische und konkrete Tools zum Transfer in den Arbeitsalltag erhalten und Tipps zum Halten der „Glücksenergie“ bekommen

Seminarziel:

- Allgemeine Erhöhung des Energielevels und der Leistungskraft
- Burnout-Vorbeugung
- Erkennen von eventuellen ersten Burnout-Merkmalen und dem Finden von Verbesserungs- oder Lösungsmöglichkeiten
- Weniger Krankenstände
- Geringere Fluktuation
- Glückliche und zufriedene Mitarbeiter

Angebot:

- 1-Tages-Seminar (8 Stunden)
- 2 oder 3-Tages-Seminar (14 Stunden), auch am Wochenende möglich
- Gemeinsame Durchführung von Mag. Martina Pichler und Susanne Smeeton
- Mögliche Seminarsprachen: Deutsch, Englisch
- Offen für Interessierte aller Alters- und Berufsgruppen ohne Vorkenntnisse
- Raumanforderungen: ruhiger Raum, Flip-Chart, evtl. Sitzpolster und/oder Decken
- Max. 14 Teilnehmer
- Kosten nach Vereinbarung

In Balance mit mir und anderen – Konfliktmanagement



Konflikte belasten und schwächen. Im Arbeitskontext vermiesen sie den Alltag und erzeugen Stress. Sie verhindern oftmals die positive Erledigung der Aufgaben und führen schlimmstenfalls zu Ausfällen oder Kündigungen.

Wie kommt es dazu? Bei einer, im Oktober 2019 unter Beschäftigten in Österreich durchgeführten, Umfrage zu „Ursachen für Konflikte am Arbeitsplatz“ nannten 34,7 Prozent der Befragten Kommunikationsprobleme. An zweiter Stelle stand Stress.

Wie gehen Sie als Arbeitgeber mit Konflikten um? Was tun Sie, um Konflikte und Streitigkeiten nicht erst aufkeimen zu lassen bzw. wie reagieren Sie, wenn es bereits zu Unstimmigkeiten gekommen ist?

Wir bieten Ihrem Unternehmen ein Seminar an, in dem Ihre Mitarbeiter

- einen theoretischen Einblick in das Entstehen und die Bedeutung von Konflikten erhalten
- die Erfahrung eines reifen Umgangs mit Konflikten erlernen und erfahren, dass ein Konflikt nicht das Ende der Welt bedeutet und möglicherweise sogar eine positive Komponente beinhalten könnte
- Strategien zur Lösungsfindung erarbeiten und praktische Erfahrungen durch Übungen im geschützten Raum machen können
- einfache Stress-Vermeidungs-Techniken und Strategien zur Alltags-Integration erlernen

Seminarziel:

- Erlernen von Konfliktvermeidung und Konfliktbearbeitungsstrategien
- Steigerung des Wohlbefindens, der Motivation und der Leistung Ihrer Mitarbeiter
- Bewusstseinschärfung für positive und reibungslose Kommunikationsabläufe
- Reduzierte Krankenstände
- Geringere Fluktuation

Angebot:

- 1-Tages-Seminar (8 Stunden)
- Durchführung von Mag. Martina Pichler
- Seminarsprache: Deutsch
- Offen für alle Alters- und Berufsgruppen
- Raumanforderungen: ruhiger Raum, Flip-Chart, evtl. Sitzpolster und/oder Decken
- Materialien für Übungen werden von der Seminarleitung zur Verfügung gestellt
- Max. 14 Teilnehmer
- Kosten nach Vereinbarung

EmBODYment für Frauen

Sehr oft sind Frauen mit ihrem Körper unzufrieden und ihr Selbstwert leidet.

Sehr viel Energie wird zur Kompensation „individueller Schwachstellen“ aufgebraucht, die dann für die Bewältigung des Alltags nicht zur Verfügung steht.

Sie „kämpfen“ mit und gegen ihren Körper, als wäre er ihr schlimmster Feind, obwohl er stets sein Bestes tut.



In diesem Seminar werden der **Respekt und die Wertschätzung des weiblichen Körpers** in den Mittelpunkt gestellt. Entgegen der zumeist bloßen äußeren Betrachtungsweise und der Reduktion des Leibes auf Vorteile und Makel bietet er so viel mehr. Er ist **ein Abbild, eine Art Landkarte des gesamten Wesens** und seiner Umwelteinflüsse. Je mehr sich Frauen als Körper-Seele-Geist-Herz-Einheit erkennen, desto besser können sie mit ihrer Kraftquelle in Verbindung treten. Das macht sie selbstbewusst und selbstsicher. Das Ergebnis sind Ausdrucksmöglichkeiten zwischen kraftvoller Standfestigkeit und spielerischer Leichtigkeit. Beides trägt zur Gesundheit und zum „Wellbeing“ bei.

Inhalte:

- Kleine Anatomie der Weiblichkeit
- Die Venus aus Willendorf – Abbild einer Fruchtbarkeitsgöttin
- Lebensrhythmen
- Gewicht
- Frauenspezifische Aspekte aus der TCM
- Einfluss der Kleidung auf den weiblichen Körper (Bsp.: High-Heels etc.)
- Die Frau in der Gesellschaft und ihre Macht
- Frauen und ihre Spiritualität
- Selbstwahrnehmung und -stärkung
-

Das Seminar richtet sich an Frauen aller Altersgruppen - vom Mädchen bis zur Greisin, die Interesse daran haben, ihre Leben als Frau bewusst, ganzheitlich und in weiblicher Fülle zu leben.

Ziel: Die Wertschätzung der Qualität des Weiblichen in allen Kontexten

Angebot:

- 1-Tages-Seminar (8 Stunden)
- Durchgeführt von Susanne Smeeton
- Seminarsprache: Deutsch oder Englisch
- Offen für alle Altersgruppen
- Raumanforderungen: ruhiger Raum, Flip-Chart, evtl. Sitzpolster und/oder Decken
- Max. 14 Teilnehmerinnen
- Kosten nach Vereinbarung