

## Weiterbildungen im Zuge der Betriebliche Gesundheitsförderung



*„Gesunde und motivierte Mitarbeiter sind die Stütze  
eines jeden Unternehmens“*

Ein Angebot von Petra Schmitt - Bewegung ist Begegnung - in Kooperation  
mit Christiane Herzog – Aktivwelten

## Vorwort

Wir leben aktuell in einer Arbeitswelt, in der es nicht mehr ausreichend ist, gute Löhne zu zahlen, sondern die Mitarbeiter\*innen legen auf eine dementsprechende Work Life Balance einen immer größeren Wert. Dies schließt mehrere Faktoren wie Werte, Unternehmenskultur, flexible Arbeitszeitgestaltung, die interne Kommunikation, Wertschätzung und vieles mehr mit ein.

Ein Teil davon ist das integrieren von Angeboten im Bereich des betrieblichen Gesundheitsmanagements und Gesundheitsförderung. Nicht nur um die Motivation durch die Wertschätzung und Förderung der Gesundheit der Mitarbeiter\*innen zu zeigen, sondern auch, da die Unternehmen von der Gesetzgebung angehalten sind, in einem adäquaten Rahmen eine psychischer und physische Risikoanalyse, um sich den arbeitsbedingten Belastungen und Beschwerden bewusst zu werden und dem entsprechend präventiv dagegen steuern zu können. Ganz nebenbei reduziert es den Krankenstand und die Mitarbeiter\*innen sind motivierter und leistungsfähiger.

Unsere Seminarangebote sind geprägt mit langjähriger Erfahrung in der Prävention, Rehabilitation und Betrieblichem Gesundheitsmanagement. „Wir sind vom Fach.“ Wo es uns möglich ist, nutzen wir die Natur als Verstärker unserer Programme und verlegen Teile unserer Seminare nach draußen.

Unsere beiden Seminare „Stressmanagement“ und „Rückengerechtes Arbeiten“ setzen genau an diesem Punkt an. Prävention vor Rehabilitation. Durch langjährige Erfahrung haben sich folgende Basis Inhalte in beiden Seminarangeboten über die Jahre gewachsen, da beide Themenbereiche ineinandergreifen und Stress durchaus auch Auslöser für Körperliche Beschwerden sein kann. Zudem sind unsere Seminare Praxisorientiert.



## Seminar

### **Arbeitsplatzspezifisches Stressmanagement und Prävention von stressbedingten Folgeerscheinungen**

Die Fähigkeit zeitweise „Stress“ zu entwickeln, also die Ausschüttung des Hormons Adrenalin hat uns von der Steinzeit bis jetzt überleben lassen. Es schützt uns vor Gefahren und lässt unseren Alltag leistungsstark und produktiv gestalten. Doch dieser Mechanismus ist auf eine Superkompensation ausgelegt. D.h. ein Wechsel von Spannung und Anspannung. Doch Stress hat inzwischen in unserer rasenden Umwelt eine ganz andere Bedeutung bekommen. Viele stressbehaftete Faktoren wirken Tag täglich auf uns ein und wir müssen immer wieder bewusst neue Strategien zur Stressbewältigung entwickeln. Die Ruhepausen, in denen wir unsere Energiespeicher wieder auffüllen können, müssen wir uns ebenfalls bewusst kreieren, da sonst der natürliche Abbau des körpereigenen Adrenalins nicht mehr, wie von Natur her vorgesehen, regulär abgebaut werden kann und sich im Körper und Psyche mit negativen gesundheitlichen Folgeerscheinungen manifestieren kann. Zudem stellt sich ein sukzessiver Leistungsabfall ein.

#### Ziele des Seminars

Stress ist ein individuelles Empfinden. Da stellt sich zuerst die Frage, in welchen Situationen kann Stress aufkommen? Diese Frage ist einfach zu beantworten, an die Gründe heranzukommen jedoch um einiges zeitintensiver und schwieriger:

*„Unter Stress gerät man, wenn die Bewältigungsstrategien, die man sich erworben hat, nicht mehr zu den gestellten Anforderungen der Situation passen.“*

Daher verfolgen wir folgende Ziele:

1. Ein auf seine oder ihre Situation zugeschnittene Strategien der Stressbewältigung zu erarbeiten und im Alltag zu implizieren. -> Ressourcenanalyse & Achtsamkeit
2. Die individuell persönlichen Ursachen und Auswirkungen von Stress zu erörtern, um präventiv gegen physische und psychische Folgeerscheinungen von Stress rechtzeitig entgegen wirken zu können. -> Selbstreflexion & Selbstverantwortung
3. Mögliche stressbedingte Ursachen in der Zusammenarbeit im Team aufdecken und gemeinsam Lösungen erarbeiten. -> Austausch & Handlungskompetenz im Team

#### Mögliche Inhalte:

Arbeitsplatzspezifische Ursachen von Stress

- Berufliche Rahmenbedingungen, Betriebsklima und Unternehmensstruktur
- Verhältnis des Kunden zu -> Mitarbeiter -> Leistungsspektrum
- Zusammenarbeit im internen Team
- Kommunikation und Transparenz

Persönliche Ursachen

- Welche Muster und Glaubenssätze haben sich über Jahre manifestiert?
- Sind diese Muster und Glaubenssätze noch dienlich in Bezug auf das persönliche Stressmanagement?
- Spirale des Stresses und deren Auswirkungen
- Arten von Stress

- Abgrenzung Stress von Burn-Out
- Die schleichende Spirale von Burn-Out

Individuelle Strategien des Stressmanagement

- Persönliche Bedürfnisse und Ziele
- Selbstreflektion und mentale Gesundheit
- Achtsamkeit und Selbstverantwortung
- Prinzip der Salutogenese
- Work-Life-Balance und Resilienz
- Ausgleich und Gesundheitsförderung durch Bewegung

### Zeitinvestition

Generell sprechen wir den möglichen zeitlichen Invest mit Ihnen im Vorfeld ab.

Über die Jahre haben sich, als Beispiel, folgende Zeitkonstellation als sinnvoll und nachhaltig herausgestellt:

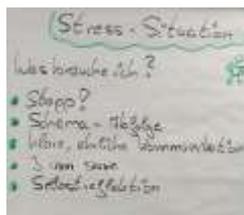
- **Ganztages Veranstaltung mit einem Umfang von mind. sechs Stunden**
- **zwei oder drei aufeinander folgende Halbtages Veranstaltungen mit einem Umfang von mind. 3 Stunden**

Ein anschließendes Gespräch mit den wichtigsten Ergebnissen nach dem Seminar mit der entsprechenden Führungskraft sind obligatorisch, um dem Seminar mehr Gehalt zu geben und sich die Teilnehmer\*innen dadurch ernst genommen fühlen können.

### Seminarkosten

Die Seminarkosten verstehen sich **incl. zwei Seminarleiter\*innen**, Vorbereitung, Durchführung und Nachbesprechung. Generell sind Anpassungen nach Rücksprache möglich. Anbei unsere Richtwerte:

- |                                      |                                    |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| • 1 Ganztages Seminar -> 6-8 Stunden | <b>1.250,- €</b> zzgl. Fahrtkosten |
| • 1 Halbtages Seminar -> 3-4 Stunden | <b>750,- €</b> zzgl. Fahrtkosten   |



## Seminar

### Rückenschonendes Arbeiten – arbeitsplatzspezifisch

Chronische Rückenbeschwerden zählen neben Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen bereits seit Jahrzehnten zu den Zivilisationskrankheiten. Es gibt unterschiedliche Theorien dazu, weshalb das so ist. Die meisten Studien kommen jedoch zu dem Ergebnis, dass die normal arbeitende Bevölkerung mehr Zeit bei der Arbeit verbringt, als für die Freizeit zur Verfügung steht. Daher ist der logische Schritt, gesundheitsfördernde Maßnahmen direkt im Unternehmen zu integrieren, um präventiv gegen Rückenbeschwerden und deren gesundheitlichen Folgeerscheinungen, entgegenzuwirken.

### Ziele des Seminars

An oberster Stelle steht die Analyse und Identifikation von arbeitsplatzspezifischen Ursachen von Rückenbeschwerden und Belastungen auf die Wirbelsäule. Zudem Stärkung der Selbstwirksamkeit in Bezug auf die eigene Gesundheit. Auch hier gilt, dass Rückenschmerzen individuelle Ursachen haben können. Doch es gibt oft Korrelationen zwischen bestimmten Arbeitsplatzbeschreibungen und schmerzauslösende Rückenbeschwerden. Anbei ein Einblick über unsere Themen:

*„Nur ein starker Rücken kann einen Kopf voller Ideen tragen“*

- Allgemeine Einführung in Rückengerechtes Arbeiten und Prävention von arbeitsplatzspezifischen Belastungen
- vorherrschenden körperlichen Bewegungsmuster und psychische Belastungen aufdecken
- Rückenbeschwerden können auch stressbedingt verursacht werden
- Zielgerichtete Ausgleichsübungen bei kurzzeitiger, längerer oder einseitiger Überbelastung am Arbeitsplatz
- Vermittlung anatomisches und physiologisches Hintergrundwissen zu Folgeerscheinungen bei Fehl- und Überbelastungen auf die Wirbelsäule
- Allgemeine Prävention von Rückenbeschwerden
- Möglichkeiten der Implementierung am Arbeitsplatz

### Mögliche Inhalte

Arbeitsplatzspezifische Ursachen

- Analyse und Identifikation von arbeitsplatzspezifischen Ursachen von Rückenbeschwerden
- Spezifische Gesundheitsfördernde Maßnahmen am Arbeitsplatz
- Implementierung von gesundheitsfördernden Verhalten am Arbeitsplatz

Persönliche Ursachen

- Angeeigneten, gesundheitsschädigenden Bewegungsmuster oder - Verhalten
- Körperliche Vorbelastungen oder Erkrankungen an der Wirbelsäule

- Individuelle Strategien zur Prävention oder Rehabilitation von Rückenbeschwerden
- Überprüfung von angeeigneten, gesundheitsschädigenden Bewegungsmuster oder -Verhalten
  - Körperwahrnehmung und Selbstreflektion
  - Stärkung der Selbstwirksamkeit und Selbstverantwortung gegenüber der eigenen Gesundheit
  - Allgemeine und individuelle Prävention von Rückenbeschwerden durch gezielte Mobilisation, Dehnung und Kräftigung der rückenspezifischen Muskulatur
  - Integration von Aktiven Pausen im Alltag und Berufsalltag.

### Zeitinvestition

Generell sprechen wir den möglichen zeitlichen Aufwand mit Ihnen im Vorfeld ab. Über die Jahre haben sich, als Beispiel, folgende Zeitkonstellation als sinnvoll und nachhaltig herausgestellt:

- **Ganztages Veranstaltung mit einem Umfang von mind. sechs Stunden**
- **zwei oder drei aufeinander folgende Halbtages Veranstaltungen mit einem Umfang von mind. 3 Stunden**

Ein anschließendes Gespräch mit den wichtigsten Ergebnissen nach dem Seminar mit der entsprechenden Führungskraft sind obligatorisch, um dem Seminar mehr Gehalt zu geben und sich die Teilnehmer\*innen dadurch ernst genommen fühlen können. Eine entsprechende Arbeitsplatzanalyse durch Begleitung eines oder mehrerer Mitarbeiter\*innen von uns über ein kleines Zeitfenster hinweg, kann unter Umständen sinnvoll sein.

### Seminarkosten

Die Seminarkosten verstehen sich **incl. zwei Seminarleiter\*innen**, Vorbereitung, Durchführung und Nachbesprechung. Generell sind Anpassungen nach Rücksprache möglich. Anbei unsere Richtwerte:

- 1 Ganztages Seminar -> 6-8 Stunden      **1.250,- €** zzgl. Fahrtkosten
- 1 Halbtages Seminar -> 3-4 Stunden      **750,- €** zzgl. Fahrtkosten
- Arbeitsplatzanalyse pro Stunde      **45,- €** zzgl. Fahrtkosten  
(wird nur von einer der Seminarleiterinnen durchgeführt)



## Ihre Seminarleitung



Christiane Herzog  
Jahrgang 1980

[www.aktivwelten.de](http://www.aktivwelten.de)

Telefon: 0151/ 28941215

Mail: [info@aktivwelten.de](mailto:info@aktivwelten.de)

- B.A. Prävention- und Gesundheitsmanagement i.A., Appollon Hochschule für Gesundheitswirtschaft
- staatl. exam. Sportlehrerin (Oberschulamt)
- Sporttherapeutin (DVGS)
- Erlebnispädagogin be®
- Rückenschulkursleiterin (DVGS)
- Trainerin für Autogenes Training, zertifiz. nach § 20 SGB
- Gesundheitswanderführerin, zertif. von den Krankassen
- Medical Nordic Walking Trainerin
- Lean Management & Kaizen Practitioner
- Trainer- und Prozessbegleiterin, Zwerger & Raab GmbH
- Ausbildung in Arbeitssicherheit & BGM
- Ausbildung in Coaching & Beratung, TA-Seminare Freiburg & Dr. Anne Kohlhaas -Reith



Petra Schmitt  
Jahrgang 1974

[www.bewegung-ist-begegnung.de](http://www.bewegung-ist-begegnung.de)

Telefon: 0174/2487845

[bewegung-ist-begegnung@web.de](mailto:bewegung-ist-begegnung@web.de)

- Staatl. exam. Altenpflegehilfe
- zertif. Kreative Gerontotherapeutin nach SMEI
- zertif. Tanz- und Bewegungstherapeutin, Institut für Kreative Leibtherapie
- Medical Nordic Walking Trainerin, Aktivwelten
- Yogalehrerin, Ananda Yogahaus
- Ying Yoga Lehrerin, Ananda Yogahaus
- Sling Trainerin, Akademie für Sport & Gesundheit
- Fitnesstrainerin A und B-Lizenz,
- Personal Trainerin
- Medizinische Fitnesstrainerin, Akademie für Sport & Gesundheit
- Wirbelsäulengymnastiktrainerin
- Rehabilitations- und Behindertensport Neurologie i.A.
- Rehabilitations- und Behindertensport Innere Medizin
- Betriebliche Gesundheitsmanagerin i. A.

**Wir freuen uns über Ihr Interesse.**

**Wir besprechen gerne ein mögliches Seminarformat für Sie und Ihre Mitarbeiter\*innen.**

**Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.**

**Christiane Herzog**

**Petra Schmitt**