



Wie man Ernährung und Bewegung in den Alltag integriert

A powerful mind and body!

Background

Modul 3 aus der dreiteiligen Trainingsreihe zum Thema **Resilienz** fokussiert an 2 Tagen die Themenfelder **Bewegung, Körperbewusstsein** und **Ernährung**.

- Gerade in stressigen Phasen vernachlässigen wir zuerst den Schlaf, Regenerationsphasen, Bewegung und gesunde Ernährung.
- Schon kleine Bewegungseinheiten am Tag verringern das Risiko für psychische Erkrankungen und schmerzhafte Beschwerden unseres Körpers.
- Der Überfluss an unterschiedlichen Halbwahrheiten, Mythen und Unklarheiten rund um diese Themen erschwert die Suche nach dem eigenen Weg - damit möchten wir aufräumen.



Ein resilienter Körper

Auf der körperlichen Ebene können wir mit verschiedenen Methoden viel dafür tun anpassungs- und widerstandsfähig zu werden bzw. zu bleiben.



Ernährung als Leistungsboost

Gerade bei der Ernährung gibt es verschiedenste Ansätze. Eine gesteigerte Vitalität erreichen diese allerdings durch eine bestimmte einheitliche Grundlage.



Gesunder Schlaf

Die Bedeutung von Schlaf und daraus abgeleitet ein gesundes Schlafverhalten ist entscheidend für die mentale Gesundheit.



Adé Schmerz

Unser Schmerzempfinden ist ein wahres Wunderwerk, daher heißt es Symptome erkennen und Ursachen bekämpfen!



Entspannung bei Stress

Wir können lernen, Entspannung in stressigen Situationen herzustellen und mögliche Ventile zur schnelleren Regeneration zu nutzen.



Bewegung für den Alltag

Der Ausbruch aus negativen Verhaltensmustern mit einfach umsetzbaren Tipps und Tricks für den Alltag.



Lebenslanges Wohlergehen erhalten mit einem gesunden Körper & wachem Geist.

Wie entstehen eigentlich Gesundheit und Resilienz? Wenn es um das eigene Wohlergehen geht, werden wir oftmals mit dem altbekannten "Henne-Ei-Problem" konfrontiert. Wir würden ja etwas für die Gesundheit tun, wenn wir mehr Zeit hätten. Wenn es dann tatsächlich ein paar Tage ruhiger zugeht, klopft die nächste Erkältung schon an. Manchmal ist der Rucksack, den jeder und jede trägt, so schwer, dass der innere Schweinehund ein leichtes Spiel hat. Oft gibt es so viele Baustellen - wo fängt man da an.

Wenn wir über Gesundheit sprechen, geht es nicht nur um die Abwesenheit von Krankheiten. Körper, Geist und Seele sind fest miteinander verbunden und bilden im besten Fall einen Dreiklang der Balance. Sie beeinflussen sich gegenseitig, positiv und negativ. So wirken sich psychische oder seelische Belastungen durchaus auf den Körper aus. Der Spruch „Mir ist etwas auf den Magen geschlagen“ rührt von dieser Tatsache. Um ganzheitlich gesund und ausgeglichen zu sein, ist ein guter Ausgleich wichtig. Insbesondere Bewegung und Ernährung wirken, bewusst eingesetzt, nachhaltig auf unser Wohlergehen. Die Sensibilisierung auf die Zeichen unseres Körpers, essentielle Nährstoffe in unserer Ernährung und die Auslastung durch Bewegung sind die Grundpfeiler, die hier gelegt werden sollen.

Ziel

Eine passende Basis als Grundstein für nachhaltiges Wohlbefinden, Zufriedenheit und Leistungsstärke. Andernfalls verpuffen alle anderen Tricks, neue Gewohnheiten und Abläufe schnell wieder.

Methodik

Dieses Seminar wendet sich an Mitarbeiter/innen aller Ebenen, die ihre eigenen Ressourcen besser kennen und nutzen möchten, um die Anforderungen im Arbeitsalltag besser zu bewältigen.

Das Seminar setzt die Bereitschaft voraus, gemeinsam mit den anderen Teilnehmer/innen an persönlichen Beispielen und Fragestellungen arbeiten zu wollen.

Dafür bieten wir ein interaktives Training mit Methoden-Mix, den Raum für Erfahrungsaustausch sowie gemeinsame Nachbereitung durch Transferübungen. Flankiert durch begleitende Schulungsunterlagen mit weiteren Anregungen und Vertiefungen.

Ablauf

- Trainingsreihe rund um Resilienz
- 3 Module á 2 Trainingstage in Präsenz
- jeweils 2 Tage mit Fokus auf einen abgeschlossenen Themenbereich
- mind. 6 - max. 8 Teilnehmende
- jedes Themenfeld steht für sich und kann einzeln gebucht werden
- mit allen 3 Modulen liefern wir ein ganzheitliches Training für Resilienz im Arbeitsalltag
- Übungsbeispiele, moderierte Diskussion, Inputs der Trainer:innen, Erfahrungsaustausch und Kleingruppenübungen



Das Resilienztraining für die Arbeitswelt



M1: Time to take control! - Wie man auch unter Belastung Gelassenheit mit Zeitmanagement und Leistung verknüpft

- Was hat sich in den letzten Jahren verändert?
- Vom Zusammenspiel der Resilienz und meinem Selbstmanagement
- Effektives Zeitmanagement - der Umgang mit meinen Ressourcen
- Zeitfresseranalyse und Einflussfaktoren auf mein Zeitmanagement
- Durch Erkennen eigener Stressoren zu aktivem Stressmanagement
- Gelassener Umgang mit mental Load und unliebsamen Aufgaben



M2: It's on ME - Wie man mit mentaler Stabilität und Fokus gelassen produktiv wird

- Wo stehe ich?
- Prinzipien der Selbstorganisation und der Haltung
- Selbstführung mit Fokus
- Eigene Grenzen, Antreiber und Bremsen
- Bewusstes Kommunizieren über das Reiz-Reaktionsschema hinaus



M3: A powerful mind and body - Wie man Ernährung und Bewegung in den Alltag integriert

- Mit Körperbewusstsein und Regeneration zu mehr Wohlbefinden
- Ernährung zur Förderung der Leistungsfähigkeit
- Bewegung zur Stärkung des Körpers
- Die Bedeutung körperlicher Stresswahrnehmung und aktiven Stressabbaus

Ihr
Trainings-Team
für Resilienz
und mentale
Gesundheit



Nadia
Döhler



Daniel
Nehring



Valeska
Szalla



Milana
Schreiber