fitimbusiness
GESUNDHEIT. PERSÖNLICHKEIT. UNTERNEHMEN.
fit-im-business.com

GESUNDHEIT

Dr. med. Walter Oskar Schüler
Privatpraxis für Kardiologie in der ARCUS Sportklinik
+49 (0) 7231 15 40 60

Walter.Schueler@fit-im-business.com
wos@kardiologie-sportklinik.de
www.medicorum.eu
www.kardiologie-sportklinik.de

ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG

Dr. med. Susanne Steinkraus
Dermatologikum Hamburg
+49 (0) 40 3510 750

Susanne.Steinkraus@fit-im-business.com

ENTSPANNUNG

Susanne Preiss
shenzai – the qi gong company
+49 (0) 40 6966 5177

Susanne.Preiss@fit-im-business.com
Susanne.Preiss@shenzai.de
www.shenzai.de

PERSÖNLICHKEIT UND TEAM

Sabine Steege
experienza - Coaching für Projektmanager
+49 (0) 178 691 13 08

Sabine.Steege@fit-im-business.com
Steege@experienza.de
www. experienza.de

UNTERNEHMEN

Marion Kramer
strategos - Institut für Organisationsentwicklung
+49 (0) 171 575 16 53

Marion.Kramer@fit-im-business.com
kramer.strategos@t-online.de
www.strategos-institut.de

ORIENTIERUNG VERLOREN?

fit-im-business.com

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich weiß, Ihre Zeit ist knapp. Sie haben es eilig? Prima, da wäre ich auch gleich beim Thema. Seit mehr als acht Jahren gebe ich in sogenannten Entschleunigungskursen gestressten Menschen ein alltagstaugliches Instrument an die Hand, wodurch sie mit dem Druck aus Berufs- und Alltagsleben besser umgehen können. Mehr Ruhe und Gelassenheit sind das Ergebnis.

Bei der Vorstellungsrunde meiner Kurse gibt es eine immer wiederkehrende Frage: „Was macht Ihr Leben gerade anstrengend?" Die Antworten sind fast immer gleich. Es geht um das Tempo im Leben, um Zeitmangel, Zeitfristen und damit einhergehend ein hohes Maß an Erschöpfung, Unruhe und innerer Unausgeglichenheit. Das war mit den Inhalten des Workshops gut zu bedienen. Viele positive Rückmeldungen und ein treuer Stamm aus Kunden sind daraus erwachsen.

Es gab aber auf diese eingehende Frage nach der Anstrengung im Leben ganz besonders folgende Antwort: Kräfte zehrend und erschöpfend sind die permanenten Veränderungen im beruflichen Alltag - mehrere Projekte gleichzeitig, ständig neue Kollegen, schlechte Stimmung, weil unklar ist, wer für welche Angelegenheiten zuständig ist. Auch die gestiegenen Anforderungen in den Führungsaufgaben bereiten vielen Menschen Probleme und überfordern sie schlichtweg – z.B. in schwierigen Gesprächssituationen.

So komplex wie sich der berufliche Alltag mit seinen Problemen darstellt, sind auch die Antworten auf dieses Phänomen. Das brachte mich auf die Idee, mit anderen Experten zusammenzuarbeiten. Das Ziel war, verschiedene Wege zu finden, um den Stress zu reduzieren und wieder gesund, fit und motiviert den Alltag zu stemmen. Und zwar so, dass diese Maßnahmen aufeinander abgestimmt sind, aber stets individuell bleiben. Sie greifen wie Zahnräder ineinander. Es gibt den roten Faden, den der Mitarbeiter und das Unternehmen wiedererkennen.

Gemeinsam haben wir für Sie Konzepte erarbeitet, die sich ganzheitlich um die beruflichen und privaten Anliegen in Ihrem Leben drehen. Es geht um Gesundheit und Entspannung, um persönliche und unternehmerische Sicherheit, kurz um alle Aspekte, die eine gelungene, persönliche Work-Life-Balance auszeichnen. In unserem Netzwerk bieten wir Ihnen einzelne Module zu den verschiedenen Bereichen an und machen Vorschläge für eine effektive Kombination. In dieser Broschüre finden Sie Beispiele dafür. Lassen Sie sich inspirieren und wenn Sie Lust haben, dann rufen Sie mich oder einen der Experten einfach mal an. Sie erfahren dann noch mehr über unsere Arbeit und wir freuen uns darauf, mit Ihnen gemeinsam Ihr ganz persönliches Paket zusammenzustellen.

Ihre Susanne Preiss

RUNDGANG

Wir freuen uns, wenn wir Ihr Interesse geweckt haben und laden Sie ein zu einem Rundgang durch unser Angebot. Lassen Sie sich überraschen, wie Sie Ihre Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung und die Belange Ihres Unternehmens entspannt und effizient miteinander verbinden können. Bei aller Ernsthaftigkeit möchten wir mit einem Augenzwinkern auf die persönlichen und beruflichen Belange zu sprechen kommen.

Wir wünschen uns natürlich, dass Sie sich die Zeit nehmen, die ganze Broschüre anzuschauen, aber wenn Sie es sehr eilig haben oder sich im ersten Schritt nur für ein ganz bestimmtes Thema interessieren, dann finden Sie hier die Abkürzung.

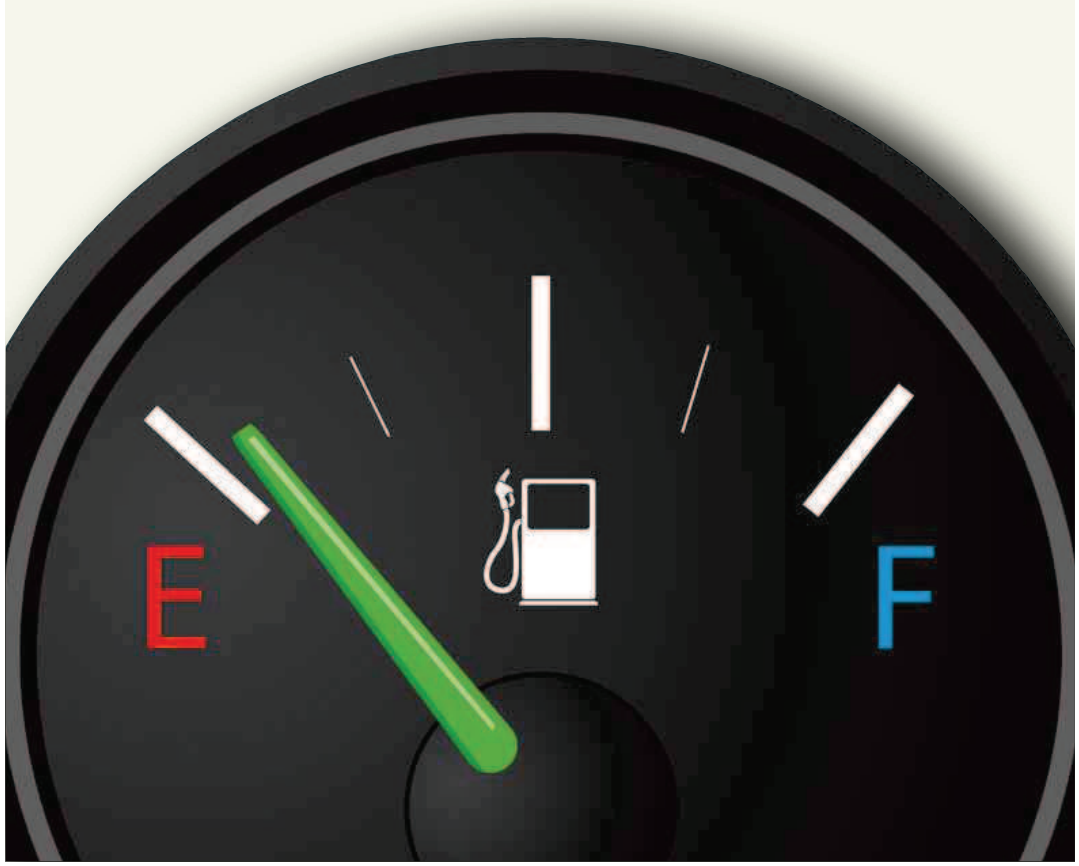
Gesundheit	Seite 04 - 07
Ernährung und Bewegung	Seite 08 - 11
Entspannung	Seite 12 - 15
Persönlichkeit und Team	Seite 16 - 19
Unternehmen	Seite 20 - 23

NOTRUF

Keine Zeit zum Lesen? Telefon und Email siehe Rückseite.

Konzept: baxmann.net Fotografie: Stephanie Brinkkoetter Druck: Benatzky

FLASCHE LEER?



„Eigentlich bin ich ein agiler Mensch, aber es gibt Tage, da fühle ich mich, als wäre ich 100 Jahre alt, weil ich müde und abgeschlagen bin und Schulter- und Rückenschmerzen habe. Manchmal habe ich dieses Ziehen in der Brust. Ich sollte mich wirklich mal durchchecken lassen, aber irgendwie fehlt die Zeit."

GESUNDHEIT

Gesundheit scheint etwas ganz Privates zu sein, und doch beeinflusst sie uns so stark, dass wir ohne sie über nichts anderes nachdenken müssen.
Vielleicht hat Ihr Kollege Ihnen gerade von Herrn XY erzählt, der einen Herzinfarkt hatte oder eine Auszeit nimmt, weil er ausgebrannt sei. Ja, ja, das sei ein Warnschuss!
In der Werbung werden Sie derzeit gefragt, ob Sie mehr auf Ihr Herz achtgeben würden, wenn Sie es sehen könnten?!

Wirtschaftlich erfolgreiche Unternehmen haben erkannt, dass die Gesundheit ihrer Mitarbeiter ein wesentlicher Faktor ihres Erfolgs ist. Eine Studie von Kienbaum Management Consultants hat schon 2003 ergeben, dass in deutschen Unternehmen pro Jahr Kosten von etwa 44 Mrd. Euro durch krankheitsbedingte Fehlzeiten entstanden sind. Wieviel Energie die täglichen Aufgaben brauchen, fällt erst dann auf, wenn die Speicher erschöpft sind. Wenn diese Kraftressourcen zu Ende gehen, sendet der Körper Signale. Oft ist es dann schon sehr spät, um gravierende Konsequenzen aufzuhalten. Die Zahl der Firmen, die ihren Mitarbeitern individuelle Check-Ups ermöglichen, steigt seit Jahren deutlich. Sie haben erkannt, dass diese „Specials" nicht nur die Gesundheit und das Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter stärken. Auch die Bindung an das Unternehmen, die Effizienz und die Produktivität erhöhen sich spürbar. Wir unterstützen Sie auf Wunsch zusätzlich – auf Grundlage einer professionellen und datengeschützten Erhebung – bei der Planung individueller unternehmensorientierter Gesundheitsstrategien. Und wir begleiten Sie ein Stück in Ihre gesunde, entspannte und vitale Zukunft!

„Die große Expertise von Dr. Walter Schüler und die ganzheitliche Betrachtung seiner Patienten kommen in jeder Einzelbetrachtung zum Tragen und wurden von den Teilnehmern besonders geschätzt. Mit nahezu „kriminalistischem Gespür" geht er den ersten medizinischen „Verdachtsmomenten" auf den Grund, um dem Patienten eine erste richtige Diagnose und daraus abgeleitet, weitere Empfehlungen mit auf den Weg zu geben."

Andrea Reise, Human Resources, SGS Deutschland

DR. MED. WALTER O. SCHÜLER

Kardiologe, Sportmediziner und Internist

VITA

Dr. med. Walter O. Schüler, Jahrgang 1961, Facharzt für Kardiologie und gleichzeitig Sportmediziner, blickt auf mehr als 15 Jahre Erfahrung in seinem Fachgebiet zurück. Er ist leitender Arzt der Kardiologie der renommierten ARCUS Sportklinik, einer der modernsten Kliniken Europas in Pforzheim. Dort führt er eine Privatpraxis und bietet mit mediCORum ein differenziertes und hochindividuelles Programm für Einzelpersonen und Unternehmen an. Modernste Medizintechnik kann in Kombination mit persönlicher Betreuung Prozesse demaskieren, die gesundheitsschädigend sind und so bereits zu einem sehr frühen Zeitpunkt Vermeidungsstrategien initiieren und begleiten.

Die langjährige Tätigkeit als Invasivkardiologe konfrontierte ihn häufig mit Patienten, die in eine Notfallsituation geraten waren. Gerade die Möglichkeit moderner Methoden sollte genutzt werden, um vorzeitig einzugreifen! Prävention und Gesundheit aus einer Hand muss langfristig erkennbare Vorteile für jeden Einzelnen aber auch für Unternehmen sicherstellen. Viele Patienten konnten erfolgreich vor relevanten Schäden bewahrt werden. Führende Unternehmen nutzen dies zur optimierten Betreuung ihrer leitenden Mitarbeiter!

MODULE

fit-im-business VOL. 1
MANAGER-CHECK-UP

Ist-Zustand-Analyse, jährliche Inspektion des Körpers.
So könnte ein Tag exemplarisch aussehen:

- Vorbereitendes Telefonat als Erstkontakt zum betreuenden Arzt
- Einbezug von Vorbefunden
- Ankunft vor Ort und Empfang
- Blutabnahme
- Frühstück
- ausführliches Anamnesegespräch
- Ultraschall des Herzens und der Halsschlagader
- Orthopädische Untersuchung und Analyse des Bewegungsapparates
- Lungenfunktionstest
- Laktatdiagnostik und Ergospirometrie zur optimalen Trainingsvorbereitung und -begleitung
- Kernspintomographie des Herzens
- Hautcheck
- Mittagessen
- Abschlussbesprechung

ZIELSETZUNG

Die meisten Menschen verbinden Medizin mit Krankheit und sind froh, wenn sie gar nicht erst mit ihr in Berührung kommen. Für ein Unternehmen bedeutet Krankheit meistens Fehlzeiten der Mitarbeiter. Häufig sind es schlimme Schlüsselerlebnisse oder unangenehme Erfahrungen im Umfeld, die erst zu einer Beschäftigung mit der eigenen Gesundheit führen. Man sollte die Signale und Rückmeldungen des eigenen Körpers jedoch ernst nehmen und ihnen auf den Grund gehen, statt sie zu ignorieren.

Die moderne Medizin bietet glücklicherweise ungeahnte Möglichkeiten zur frühzeitigen Intervention, zur Vorsorge und Prävention. Krankhafte Veränderungen werden zu einem frühen Zeitpunkt erkannt und Fehlentwicklungen in der Entstehung können aufgehalten und ein weiteres Fortschreiten der Krankheit verlangsamt oder sogar ganz vermieden werden.

Das Motto lautet: „Korrekturbedarf erkennen, solange noch möglich." Moderne Methoden können schonend, einfach und frühzeitig Veränderungen erkennen und so einen Weg zur optimierten medizinisch-präventiven Führung des Betroffenen bereiten. Sportmedizinische Leistungsdiagnostik, bislang nur den Spitzensportlern vorbehalten, bietet ergänzend auch für „Nicht-Olympioniken" die Basis für eine optimierte körperliche Aktivität und damit eine langfristige Nutzung der eigenen körperlichen Ressourcen.
Die Präventionsmedizin ist eine Kombination aus modernster High-Tech-Diagnostik und optimalen Analysemethoden und kann so die tägliche Aktivität zur eigenen Gesundheitsförderung optimiert einsetzen.

Medizin, Prävention und Vorsorge spielen leider nur in vereinzelten Unternehmen eine entscheidende Rolle. Dabei ist ein Tag für Ihre Gesundheit oder für die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter eine optimale Grundlage für eine vertrauensvolle und verantwortungsbewusste Personalführung. Durch eine effiziente diagnostische Kaskade und eine vertrauenswürdige Führung des Interessenten gelingt eine diskrete und dennoch hocheffektive Betreuung.

VORTRÄGE

- Gesunder Chef – gesundes Unternehmen
- Auswirkungen der eigenen Gesundheit auf die Leistungsfähigkeit
- Fit für Führung
- Meine Gesundheit liegt mir am Herzen
- Sport als Therapeutikum: ungeahnte Möglichkeiten

Für unsere Vortragsthemen von 45-90 Minuten zu dem Bereich Gesundheit arbeiten wir auch mit anderen Experten zusammen.

KONTAKT

Dr. med. Walter Oskar Schüler
Privatpraxis für Kardiologie
mediCORum
PräventionsMedizin europaweit
ARCUS Sportklinik
Rastatterstraße 17-19
D-75179 Pforzheim
+49 (0) 7231 15 40 60
wos@kardiologie-sportklinik.de
Walter.Schueler@fit-im-business.com

www.medicorum.eu
www.kardiologie-sportklinik.de

WÜRDEN SIE IHREN 12-ZYLINDER MIT DIESEL FÜTTERN?

„Früher habe ich mich viel bewegt und Sport gemacht, aber heute fehlt mir dafür einfach die Zeit. Ich habe auch immer auf gutes Essen geachtet, doch seit die Überstunden sich häufen, ist der Pizzamann mein bester Freund."

ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG

Auf dem Weg zur Arbeit ein „Coffee to go" im Laufschritt, um 10 Uhr Präsentation mit Schnittchen oder Gebäck und zwischendurch eine Handvoll Gummibärchen. Mittags, wenn der Magen dann in den Kniekehlen hängt, der Unterzucker uns den Schweiß auf die Stirn treibt und unsere Kreativität den Nullpunkt erreicht, stehen wir vor der Entscheidung ob Schweinshaxe mit Kartoffelkloß, Pommes rot-weiß, belegtes Brötchen oder doch eben schnell ein Müsliriegel. Wir alle sind hin- und hergerissen zwischen Leistungsdruck, Zeitmangel und maximaler Effizienz in einer immer schneller werdenden Zivilisation und dem Wunsch, uns selbst etwas Gutes zu tun, auf unsere Gesundheit zu achten.

Hinzu kommt mangelnde Bewegung oder Sport. Früher haben Sie das regelmäßig gemacht. Jetzt fehlt die Zeit und der Antrieb. Oder sind Sie eher der Typ, der mit hängender Zunge und hochrotem Kopf um den Teich rennt und dabei seine eigene Leistungsgrenze nicht mehr kennt?

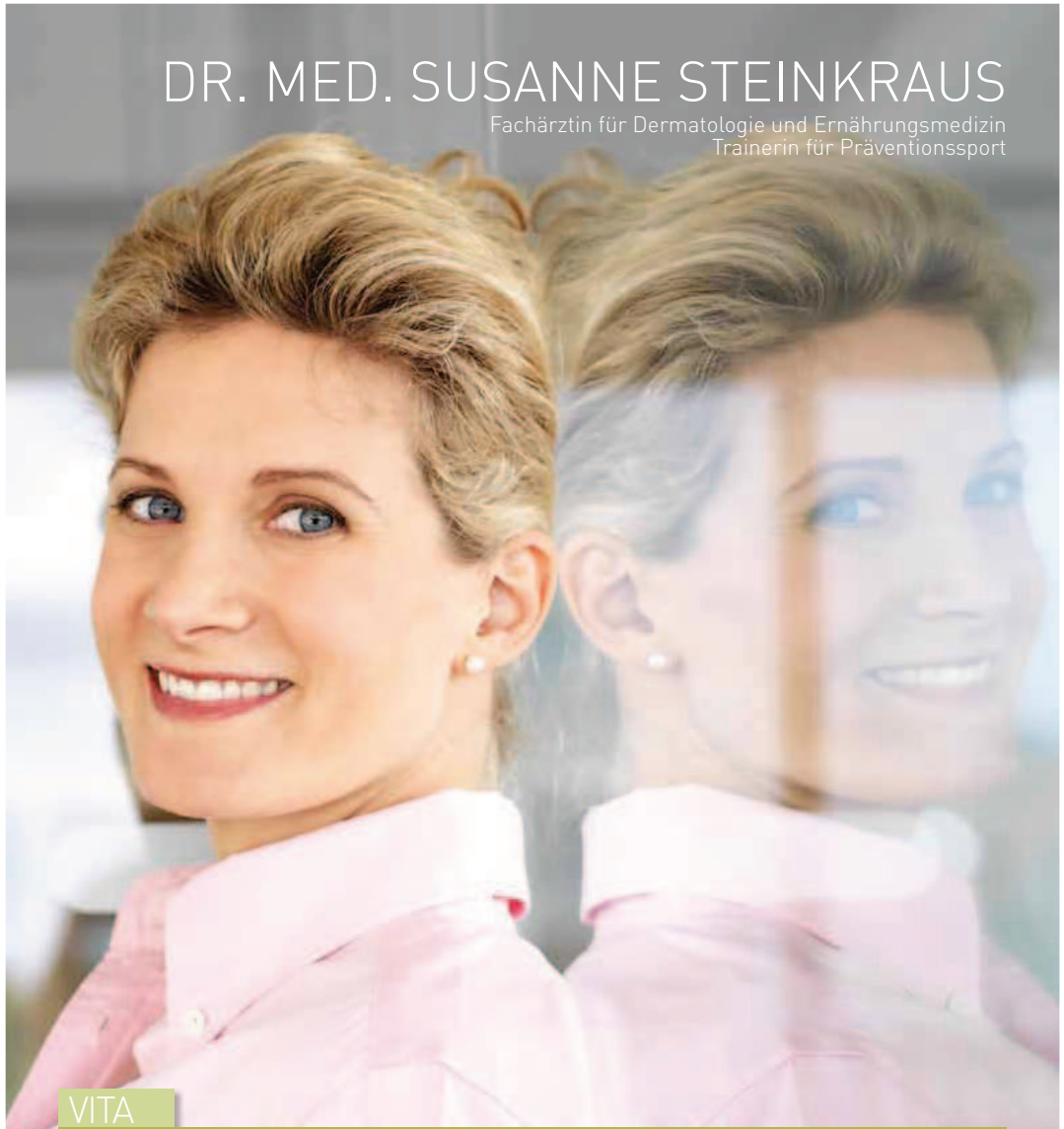
Motoren laufen am besten mit dem idealen Kraftstoff, Rennpferde bringen ein Optimum an Leistung bei der richtigen Futtermischung. Nur bei der Spezies Mensch hielt sich lange das Gerücht der maximalen Leistungsfähigkeit, Belastbarkeit und Kreativität, trotz vollkommen unzureichender oder falscher Energiezufuhr.

Körper und Geist sind unser Kapital und letztendlich auch Kapital des Unternehmens — dies sollte äußerst sorgsam behandelt werden.

Das Umdenken hat begonnen und wir werden Ihnen dabei helfen, denn der Mensch ist, was er isst. Also: runter vom Sofa! Aber nicht zu schnell.

DR. MED. SUSANNE STEINKRAUS

Fachärztin für Dermatologie und Ernährungsmedizin
Trainerin für Präventionssport



VITA

Susanne Steinkraus, Jahrgang 1974, hat schon während des Medizinstudiums an der Entwicklung von Konzepten für Gesundheit, Wohlbefinden, Ernährung, Sport und Anti-Aging gearbeitet. Als ehemalige Leistungssportlerin im Bereich Leichtathletik und Reiten war der Bezug zu Sport, Bewegung und optimaler Ernährung gegeben. Hinzu kommen jahrelange Erfahrungen als Trainerin und Ernährungsexpertin in Fitness-Studios, Reha-Einrichtungen und Arztpraxen. Schwerpunkte waren hier "Ernährung und Sport", „Brainfood", Gewichtsreduktion, „Foodmanagement", Durchführung und Auswertung der Messung von „Körperzusammensetzung", Erstellung individueller Ernährungspläne, Einzel- und Gruppenberatung.

Mit Kollegen hat sie das Curriculum für Ernährungsmedizin MediPlus24 entwickelt, einem bundesweiten Netz für Ernährungsmediziner. Sie gründete das Unternehmen „Nutrintelligence!, ein Institut für Ernährungsmedizin, Sport und Präventivmedizin. In Zusammenarbeit mit Internisten, Sportmedizinern, Pädiatern, Dermatologen und Neurologen werden moderne Konzepte für Ernährung, Pro-Youthing, Stressmanagement und Gesundheit entwickelt. Die aus Süddeutschland stammende Ärztin ist im Hamburger Dermatologikum tätig. Als Expertin für Pro-Youthing verbindet sie auch hier das Thema „Haut und Ernährung".

MODULE

fit-im-business VOL. 2
RUNTER VOM SOFA FÜR COUCH-POTATOES

Keine Angst vor großen Schritten. Wir helfen Ihnen auf. Sie haben seit Jahren keine Bewegung mehr gehabt, die Hopserei im Fitness-Studio ist auch nicht Ihr Ding, Sie möchten unter professioneller Anleitung, ohne erhobenen Zeigefinger und mit Freude an das Thema Bewegung, Kräftigung und Ausdauer herangeführt werden?

ZIELSETZUNG

Erarbeiten des eigenen, individuellen Trainingsbereiches, der „Own Zone", mit Hilfe modernster Pulsuhren von Polar. Walking, Nordic Walking, Lauftraining mit und ohne Gewichten – in diesem Kurs können Menschen verschiedenster Konstitutionen zusammen trainieren - ohne Leistungsdruck. Sie erarbeiten einen individuellen Trainingsplan gemäß der eigenen Zielsetzung. Das kann Gewichtsreduktion sein, Abbau von Stress oder der Aufbau von Kondition und besserer körperlicher Fitness. Sie erlernen Ausgleichsübungen gegen die „Schreibtisch-Hocker-Beschwerden", Übungen zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur.

fit-im-business VOL. 3
MODERATES, GESUNDHEITSORIENTIERTES FITNESSTRAINING „VON DER KRAFT ZUR AUSDAUER"

- Spaß an der Arbeit mit dem eigenen Körper finden
- Die Notwendigkeit der körperlichen Fitness erkennen
- Optimierung der mentalen Leistungsfähigkeit durch Bewegungsaktivismus
- Das Bewusstsein für das Zusammenspiel der Muskulatur erfühlen
- Über das Arbeiten in Muskelschlingen die Körperstatik verbessern
- Die Muskulatur als Grundlage für Ausdauertraining erkennen
- Mit moderatem, vielseitigem Ausdauertraining die Motivation „etwas zu tun" zu wecken, zu erhalten und / oder zu steigern

ZIELSETZUNG

In den einzelnen Kursen soll mit einfachen Übungen das Kraftpotential des Körpers entdeckt bzw. verbessert werden. Beim Ausdauertraining mit Nordic Walking, Walking und moderatem Lauftraining gilt das Prinzip, die Wirkungen der unterschiedlichen Sportarten zu erspüren, dabei sollen Techniktipps zur Optimierung beitragen. Das Bewusstsein für die Zusammenhänge von Puls und Belastung sollen vermittelt werden.

fit-im-business VOL. 4
DER MENSCH IST, WAS ER ISST

- Messung der Körperzusammensetzung der einzelnen Teilnehmer
- Ernährung für Geist, Körper und Seele – ein Idealbild
- Die häufigsten Ernährungsirrtümer
- Do's and Dont's im Alltagsstress
- Maximale Leistungsfähigkeit bei minimalem Aufwand: „Foodmanagement" und „Bürojogging"
- Essen Sie sich fit – Leitfaden für jeden Tag
- Ernährungstagebuch und individuelle Auswertung
- Sport und Ernährung
- Functional Food

ZIELSETZUNG

Was ist gesunde Ernährung? Wie sieht die Realität im Arbeitsalltag aus? Maximale geistige und körperliche Leistungsfähigkeit durch richtige Ernährung, die schmeckt? Die Grundlagen einer idealen Nahrungszusammensetzung werden praxisnah vermittelt. Die Körperzusammensetzung jedes Teilnehmers wird gemessen und erläutert. Führung von Ernährungstagebüchern, individuelle Auswertung und Beratung. Erstellung von Ernährungsplänen. Wissensvermittlung und Umsetzung des erlernten Know-hows in den Alltag führen zu Spaß an der idealen Ernährung und Bewegung. Ziel ist ein klarer Leitfaden für „Business-Food" für jeden einzelnen.

VORTRÄGE

- Food for Business
- Von der Kraft zur Ausdauer
- Der Einfluß von Sport auf unsere geistige und körperliche Fitness

Für unsere Vortragsthemen von 45-90 Minuten zu dem Bereich Ernährung und Bewegung arbeiten wir auch mit anderen Experten zusammen.

KONTAKT

Dr. med. Susanne Steinkraus
Dermatologikum Hamburg
Stephansplatz 5
D-20354 Hamburg
+49 (0) 40 3510 750
Susanne.Steinkraus@fit-im-business.com

IM STRESS?

„In der letzten Zeit habe ich das Gefühl, so unglaublich erschöpft zu sein. Ich bin gereizt, fühle mich gehetzt, komme gar nicht mehr runter. Manchmal bin ich sogar niedergeschlagen und antriebslos. Schlafen kann ich auch nicht mehr gut. Ich habe die große Sehnsucht einfach mal gar nichts tun zu müssen, mal nicht zuständig zu sein. Vielleicht muß ich eine Auszeit haben...“

ENTSPANNUNG

Das Gefühl, immer schneller leben zu müssen, macht uns langsam krank. „Hurry Sickness“ nennen das die Amerikaner - die Geschwindigkeitskrankheit. Die gehetzte Zeit hat auch den Japanern ein neues Wort beschert: „Karoshi“, Tod durch Überarbeitung. Wir haben das Gefühl, nicht zu schaffen, was wir uns vorgenommen haben.

Wir sind unaufmerksam, gereizt und übermüdet. Zeitforscher sagen, dass wir heute im Durchschnitt über eine Stunde weniger schlafen als die Menschen vor 100 Jahren. Der Sonntag war mal heilig, ein Tag der Ruhe, der „seelischen Erhebung“, so steht es im Grundgesetz. Heute wird darüber diskutiert, die Geschäfte auch Samstag und Sonntag, Tag und Nacht offen zu halten. Glasfaserleitungen sind die Nervenbahnen unserer Gesellschaft. Internet und E-Mail verändern das Gefühl für Raum und Zeit; wer nicht rund um die Uhr erreichbar ist, dem helfen Computerprogramme wie der „Abwesenheits-Assistent“. Die Mitarbeiter spüren das: 85% der Menschen leiden an Befindensstörungen. Die Belastung im Berufsalltag hat dramatisch zugenommen. Es führt zu Mitarbeitern, die anwesend sind mit eingeschränkter Leistungsfähigkeit. Der Krankenstand ist nicht das Problem, sondern die Qualität der Leistung.

Wer permanent überangespannt und innerlich ausgelaugt ist, kann mental nicht auf der Höhe sein. Eine mögliche Folge: wenig kreative, wenig engagierte, wenig selbstverantwortliche Mitarbeiter. Es kann zu schleichenden Fehlentwicklungen durch mangelnde Unternehmenskultur kommen, bei der Mitarbeiter nicht ihr volles Potential entwickeln.

Mit dem Thema Stressmanagement helfen wir Ihnen dabei, dass Ihre Mitarbeiter neue Kraft und Motivation schöpfen und zu einer besseren Körperwahrnehmung kommen. Sie lernen Verantwortung für Ihre Gesundheit zu übernehmen und können sich mit einer Unternehmenskultur identifizieren, in der der Mensch im Vordergrund steht.

„Ich hätte nie geglaubt, dass ich in zwei Tagen so eine Vollbremsung machen kann. Außerdem stand ich der ganzen Sache eher skeptisch gegenüber. Ich habe mich unglaublich erholt und ausgeruht gefühlt. Ich werde die Übungen in meinen Alltag integrieren und auf jeden Fall für unser Team einen Entschleunigungs-Workshop veranstalten.“

Sven Schmidtmann, Geschäftsführer, i-unit Unternehmensberatung

SUSANNE PREISS

Trainerin für Stressmanagement

VITA

Susanne Preiss, Jahrgang 1967, ist in Deutschland eine der anerkanntesten Trainerinnen für Stressmanagement und Qi Gong. Seit Jahren arbeitet sie erfolgreich mit Führungskräften aus Top- und Middlemanagement, Politikern, Moderatoren und Selbstständigen zusammen. Bekannt wurde ihre Arbeit vor allem, als sie im Jahre 2000 anfing, in sogenannten Entschleunigungskursen mit Führungskräften aus ganz Europa ein Programm zum Stressabbau und zur Erholung zu entwickeln.

Sie ist Dozentin und Trainerin bei Europas größtem Fortbildungs-Institut für Führungskräfte CEGOS Swiss AG, arbeitet als Expertin für die NetSkill AG, einem Spinn Off der Fraunhofer Gesellschaft. Sie ist Europa-Repräsentantin des Chinese Nature Cure Instituts aus Singapur. Große Firmen lassen ihre Führungskräfte bei ihr zur Ruhe kommen. Zusammen mit dem Stanford Center for Professional Training entwickelt sie zurzeit verschiedene E-Learning-Konzepte.

MODULE

fit-im-business VOL. 5
ENTSCHLEUNIGUNG MIT STRESSKOMPETENZ

Stress ist in aller Munde. Wir wollen der Sache nicht nur auf den Grund gehen, wir wollen Ihnen auch Techniken an die Hand geben, um in Zukunft dauerhaft und situativ mit Stress umgehen zu können. Erfahren Sie, was physiologisch bei Stress passiert und reflektieren Sie Ihr eigenes Erholungsverhalten. Wir möchten Ihnen Möglichkeiten zeigen, wie Sie Stress vorbeugen bzw. abbauen oder auch in Akutsituationen damit umgehen. Sie erlernen ein alltagstaugliches Instrument, das Sie in die Lage versetzt, Drucksituationen in allen Lebensbereichen zu begegnen.

ZIELSETZUNG

Das Ziel des Workshops ist die Fähigkeit zu erlernen, Ihr Stressmanagement auf eine sehr einfache und aktive Art und Weise selbst in die Hand zu nehmen und zu mehr Balance zu finden. Nehmen Sie an dieser motivierenden „Mini-Kur" teil und werden Sie Ihr eigener Entspannungsexperte.

fit-im-business VOL. 6
MARTIAL ARTS FÜR MANAGER - QI GONG

Viele Menschen klagen über Zeitmangel und Zeitfristen. Das Tempo drückt und die Sehnsucht wächst, einfach einmal gar nichts tun zu müssen. Tempo rausnehmen und innehalten, Stille erfahren und den Körper wahrnehmen - all dies sind Dinge, die wir aus dem Authentisch Medizinischen Qi Gong lernen können.

Wie hieß es so schön in der Werbekampagne von New Balance vor bereits vielen Jahren: Disconnect your phone, disconnect your fax, disconnect your email. Connect yourself. Achieve New Balance.

Wer körperlich und mental nicht fit ist, kann keine Topleistungen erbringen. Das merken Führungskräfte oft daran, dass sie unter Stress körperlich leiden und den Druck des Alltags nicht mehr als stimulierende Herausforderung betrachten, sondern als Belastung. Hier helfen die Methoden des Qi Gong, um Tempo rauszunehmen und wieder fokussiert und zielgerichtet auf das Wichtige zu schauen.

ZIELSETZUNG

Ziel des Workshops ist das Wiederfinden des inneren Gleichgewichts und das Aufladen der Batterien. Fast einzigartig ist die Kombination von Muskeltraining, meditativer Entspannung und Beweglichkeitsübungen des Authentisch Medizinischen Qi Gong. Praktizierende berichten von einer erheblich verbesserten gesundheitlichen Konstitution mit geringerer Anfälligkeit für Infektionskrankheiten. Sie erleben sich energiegeladen, frisch und ihre Grundstimmung ist positiver geworden - nicht zuletzt aus dem Empfinden heraus, etwas für sich tun zu können. Sie besitzen ein „Werkzeug", das in Stresssituationen erfolgreich zum Einsatz kommt. Sie haben ein neues Körpergefühl entwickelt, das ihnen erlaubt, rechtzeitig und vorbeugend dem Stress entgegenzuwirken. Ziel: verbesserte Beweglichkeit, besseres Immunsystem, mehr Gelassenheit, mehr Distanz zu den Aufgaben, Herausforderungen und Stresssituationen gelassener entgegensehen.

fit-im-business VOL. 7
AFTERWORK-BALANCE

Können Sie oder Ihre Mitarbeiter noch von sich behaupten, dass Sie gelassen, entspannt und stets motiviert Ihren Arbeitsalltag angehen? Fühlen Sie nicht ständig die Zeit im Nacken? Auch der Druck innerhalb der Firma wächst, gerade jetzt, wo die Krise allgegenwärtig scheint. Es gibt kaum noch Gelegenheit, sich um die eigenen Belange, die Gesundheit oder einfach nur das Wohlbefinden zu kümmern. Im Moment ist gar nicht daran zu denken, die Führungskräfte oder Mitarbeiter zu einem mehrtägigen Seminar zu schicken – es fehlt schlichtweg die Zeit dafür. Wir wollen Ihnen Möglichkeiten zeigen, sich auch in kurzer Zeit ausgeruht, motiviert und gestärkt für die nächsten Aufgaben zu fühlen.

ZIELSETZUNG

Dieser Workshop ist als „Afterwork-Balance"-Training gedacht. Direkt im Anschluss an den Arbeitstag zeigen wir Ihnen in ein bis zwei Trainingseinheiten ein perfektes Programm, das Sie kurzfristig zu mehr Ausgeglichenheit und innerer Ruhe führt und wieder ein Bewusstsein für Ihre Gesundheit schafft. Die Veranstaltung ist natürlich ganz nach Ihren Vorstellungen erweiterbar und kann vor allem in jeder Stadt durchgeführt werden. Es sind hervorragende Gesundheitsmaßnahmen für Mitarbeiter, die aber auch als Kundenveranstaltung von uns durchgeführt werden.

VORTRÄGE

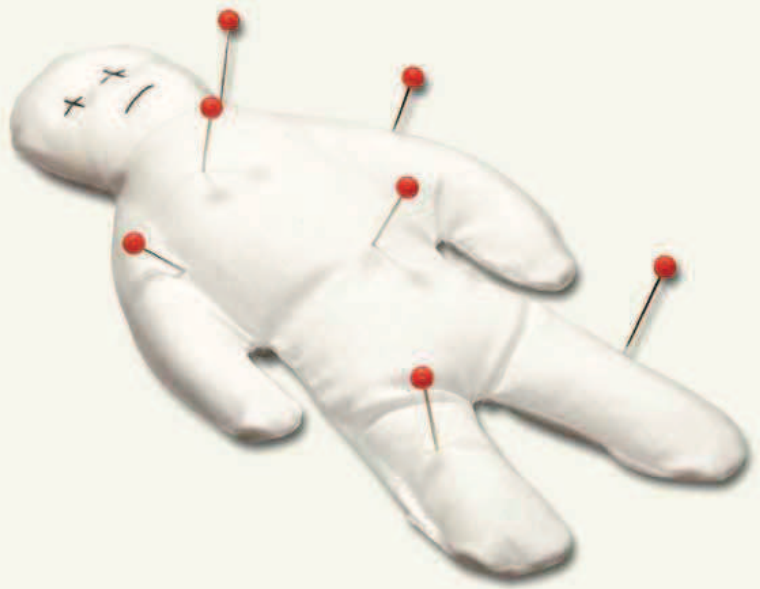
- Stresskompetenz
- Work-Life-Balance
- Entschleunigung

Für unsere Vortragsthemen von 45-90 Minuten zu dem Bereich Entspannung arbeiten wir auch mit anderen Experten zusammen.

KONTAKT

Susanne Preiss
shenzai – the qi gong company
Strandweg 97a
D-22587 Hamburg
+49 (0) 40 6966 5177
Susanne.Preiss@shenzai.de
Susanne.Preiss@fit-im-business.com

www.shenzai.de



ALLE DOOF IM BÜRO?

„Im Grunde wollen wir alle das Gleiche, aber zurzeit gibt es in meinem Team keine wirkliche Zusammenarbeit. Und mit unseren gemeinsamen Zielen kommen wir auch nicht weiter."

PERSÖNLICHKEIT UND TEAM

Wann haben Sie das letzte Mal einen Artikel über persönliche Kompetenz von Managern gelesen, in dem nicht die sogenannten „Soft Skills" bemüht wurden? Oder eine Stellenanzeige, in der nicht auch soziale Kompetenz gefordert wurde. Wenn Sie in der Suchmaschine „Soft Skill" eingeben und nur deutsche Seiten haben möchten, haben Sie ungefähr 161.000 Treffer. Es scheint sich ja schon um etwas Wichtiges zu handeln. Was genau ist das nun? Wikipedia weiß dazu folgendes: „Der Begriff Soft Skills umfasst eine nicht genau definierte Reihe von menschlichen Eigenschaften, Fähigkeiten und Persönlichkeitszügen, die für das Ausüben eines Berufs auf (Mitarbeiter und) Kunden bezogen nötig oder förderlich sind. Zu den Soft Skills werden üblicherweise Eigenschaften gezählt wie: Disziplin, Umgangsformen, Höflichkeit, Freundlichkeit, Motivation, sprachliche Kompetenz, Selbstständigkeit und Teamfähigkeit. (...) Führungsqualitäten fallen oft in den Bereich von Soft Skills, da sie nicht formal erlernt werden können, sondern durch persönliche Erfahrungen entstehen. Zu nennen wären hier zum Beispiel: Übernahme von Verantwortung, Mut, die Initiative zu ergreifen, Durchsetzungsvermögen und die Fähigkeit zur Konfliktlösung."

Im Gespräch mit Personalentwicklern, Managern und Teams stellt sich immer wieder heraus, dass die kommunikativen Fähigkeiten, die Haltung und das Maß an Toleranz gegenüber anderen Menschen mit ihren anderen Ideen die Zusammenarbeit zu einem Erfolg oder Misserfolg werden lässt. Wenn man sich nicht versteht, kann es einfach auch nur anstrengend und unerfreulich sein. Aber es gibt einige gute Möglichkeiten, sich in dieser Hinsicht in sehr kurzer Zeit zu verbessern.

Wir bieten Ihnen hierzu Themen wie Kommunikation, Potentialanalysen für Einzelpersonen und Teams an und auch ganz „handfeste" Themen wie z.B. Projektmanagement. Eröffnen Sie sich und Ihrem Team ganz persönliche Wachstumschancen!

„Beeindruckend war, in welch kurzer Zeit Veränderungen sowohl für den Einzelnen als auch für das Unternehmen spürbar wurden. Wir brauchen den Blick von außen, um neue Impulse zu bekommen und methodisches Expertenwissen hilft, kostspielige Fehler zu vermeiden."

Florian Weischer, Unternehmer, Weischer.Mediengruppe

SABINE STEEGE

Coach für Projektmanagement und Kommunikation

VITA

Sabine Steege, Jahrgang 1963, Dipl.-Ing. im Bauwesen, Coach in der Arbeitswelt, (TÜV zert.), ist seit 1989 in der Wirtschaft tätig und seit 2005 selbstständig als Coach für Projektmanager. An der FH Braunschweig / Wolfenbüttel hat sie zwei Jahre Projektmanagement gelehrt, seit 2000 coacht sie und verhilft als zertifizierte Symbolon-Beraterin seit 2006 vor allem Teams in kurzer Zeit zur besseren Ausnutzung ihres Potentials.

Sabine Steege hat über fünf Jahre Führungserfahrung in einem großen Unternehmen gesammelt und führt außerdem seit 1994 „ohne Hierarchie" kleine und große Projektteams. Sie hat sich spezialisiert auf die Themen Projekt- und Changemanagement, Kommunikation und Zusammenarbeit im Team. Sie ist Unterstützerin für Projektmanager und -teams, Krisenmanagerin für Projekte und Beraterin für eine offene und lösungsorientierte Kommunikation.

Sie arbeitet sehr praxisorientiert und nach ihrem Credo gefragt, findet sie sich in dem bekannten Zitat von Seneca wieder: „Nicht weil es schwierig ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen, wird es schwierig!"

MODULE

fit-im-business VOL. 8
POTENTIALANALYSE FÜR EINZELPERSONEN UND TEAMS

Die meisten Menschen und Teams verfügen über sehr viel ungenutztes oder nicht richtig eingesetztes Potential. Wenn Sie oder Ihr Team das Gefühl haben, dass Ihr Wirkungsgrad weit unter Ihren Möglichkeiten liegt, dann ist dieser Workshop das Richtige für Sie.

Wir setzen das Symbolon-Profil ein, ein innovatives und validiertes Werkzeug zur Potentialanalyse und Persönlichkeitsentwicklung, das mit Bildern, Metaphern und Symbolen arbeitet.

Das Profil zeigt auf, wie Sie an eine Aufgabe herangehen und Ihre Erfahrungen verarbeiten, welche Aufgabenstellungen Sie gern ausführen und wie Maßnahmen umgesetzt werden. Das Profil verdeutlicht, wie im Umgang mit Mitarbeitern, Kollegen und im Team kommuniziert wird, und welche Ansatzpunkte für Veränderungen es gibt. Darüber hinaus wird herausgearbeitet, inwieweit die inneren Dynamiken der Persönlichkeit mit dem äußeren Verhalten übereinstimmen.

Mit Ihrem Team entdecken Sie Ihr ungenutztes Potential und erarbeiten konkrete Umsetzungen für Ihren Arbeitsalltag. Sie erlangen ein tieferes Verständnis füreinander und für die Interaktion im Team und können so die zukünftigen Prozesse besser gestalten.

Wenn Sie als Einzelperson die Möglichkeiten des Symbolon-Profils nutzen wollen, kann dies in einer Einzelberatung geschehen.

fit-im-business VOL. 9
PROJEKTMANAGEMENT FÜR ANFÄNGER UND PROFIS

Projektmanagement ist, so ein erfahrener Kollege, die konsequente Anwendung des gesunden Menschenverstandes. Und dennoch helfen uns Methodenelemente, entsprechende Werkzeuge und die Erfahrungen anderer Projektmanager in unseren Projekten eine transparente Struktur, nachvollziehbare Prozesse und damit die Grundlage für eine zuverlässige Steuerung zu schaffen. Ein guter Projektmanager ist auch eine gute Führungskraft, Diplomat und ein schneller Entscheider.

Diese Inhalte erarbeiten wir in den Trainings zum Projektmanagement. Grundlagen ebenso wie die hohe Schule von schwierigen Kundengesprächen über Teamentwicklung bis hin zu Risiko- und Änderungsmanagement.

fit-im-business VOL. 10
PROJEKTCOACHING

Ein Projektcoaching ist die Gelegenheit, ein eigenes Projekt der Teilnehmer oder des Kunden zu besprechen. Ziel kann eine Überprüfung für eine Kurskorrektur sein, eine Standortkontrolle oder die Erarbeitung einer Lösung für ein ganz konkretes Problem.

Bei einer Projektnachbetrachtung werden Erkenntnisse für kommende Projekte zusammengetragen.

Ein Projektcoaching ist eine Maßnahme zum Risikomanagement und zur Qualitätssicherung und wird als Workshop gestaltet. Im Nachgang kann das Projekt mit Coaching begleitet werden.

VORTRÄGE

- Schwierige Gesprächssituationen
- Der Team-Turbo

Für unsere Vortragsthemen von 45-90 Minuten zu dem Bereich Persönlichkeit und Team arbeiten wir auch mit anderen Experten zusammen.

KONTAKT

Sabine Steege
experienza - Coaching für Projektmanager
In den Bergen 6
D-31515 Wunstorf
+49 (0) 178 691 13 08
Steege@experienza.de
Sabine.Steege@fit-im-business.com

www. experienza.de

STRATEGIE
GEHT NICHT AUF?

„Im Prinzip lief alles gut, aber gerade ist die Stimmung im Unternehmen auf dem Tiefpunkt, weil Offenheit dem Konkurrenzdruck gewichen ist."

UNTERNEHMEN

„Die Krise", so schreibt Max Frisch, „ist ein produktiver Zustand, man muss ihm nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen." So gesehen bietet sich auch in schwierigen Situationen eine Chance, die vorhandenen Rahmenbedingungen zu überdenken, die eigenen Sichtweisen und Einstellungen zu überprüfen und die persönlichen Energien neu auszurichten.

Von Führungskräften in vielen Unternehmen wird erwartet, dass sie mit immer weniger Mitarbeitern immer mehr leisten müssen! Diese Situation führt viele Manager an neue persönliche und fachliche Grenzen. Ausgereifte Führungsinstrumente und eine verbindliche Regelkommunikation unterstützen die Führungsarbeit. Dennoch spüren viele von Ihnen, dass das allein nicht mehr reicht, um die Herausforderung zu meistern. In immer kürzeren Zeitzyklen müssen Veränderungen initiiert und der Wandel erfolgreich gemeistert werden. Neues Denken und die Veränderung der inneren Haltung zu Fragen der Führung gelingt durch die Analyse und Reflexion der eigenen Kernkompetenzen, Verhaltensmuster, inneren Haltungen und Werte.

Wir sind an Ihrer Seite auf der Suche „nach dem inneren Ort", von dem aus Führung von Mitarbeitern erfolgreich gelingt. Ihre Veränderungsprozesse werden professionell begleitet und Ihre Organisation kann sich gestärkt den neuen Herausforderungen stellen. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

„Ein modernes Unternehmen muss sich heute in einem permanenten Anpassungs- und Veränderungsprozess befinden. Es reagiert proaktiv auf Umfeld und Markt. Mitarbeiter und Führungskräfte sind gefragt diese Herausforderung anzunehmen. Ein professionelles Coaching solcher Prozesse zahlt sich immer aus, die Akteure konzentrieren sich dann auf das Wesentliche."

Christoph Schmitz, Vorstandsvorsitzender Baugenossenschaft „Wiederaufbau" eG

MARION KRAMER

Beraterin für Organisationsentwicklung

VITA

Marion Kramer, Jahrgang 1955, ist seit 1996 als selbstständige Organisationsberaterin tätig. Nach dem Studium der Betriebswirtschaft war sie erst als Dozentin an einer Bundeswehrakademie und dann als Bildungsreferentin bei einer Gewerkschaft tätig. In ihrer jetzigen Arbeit als Beraterin profitiert sie von den 13-jährigen Managementerfahrungen, die sie seit 1983 in unterschiedlichen Stabs- und Linienfunktionen in der Konzernzentrale und in der Produktion von Mercedes-Benz gesammelt hat. In dieser Zeit war sie unter anderem zuständig für die Führungskräfteauswahl und Führungskräfteentwicklung. Darüber hinaus begeleitete sie die Organisationsentwicklungsprozesse einer Vertriebssparte und leitete zwei Jahre ein Personalstrategieprojekt im Auftrag des Vorstandes. Marion Kramer hat ihr Profil durch Ausbildungen zur systemischen Beraterin, in Methoden der Gruppendynamik, der Familien- und Organisationsaufstellungen sowie der Durchführung von Großgruppenkonferenzen immer weiter ausgebaut.

Die Arbeitsschwerpunkte in ihrem 1998 gegründeten eigenen Unternehmen strategos - Institut für Organisationsentwicklung liegen in der Beratung und Begleitung von organisationalen Veränderungsprozessen, den Methoden und Konzepten der „Lernenden Organisation", insbesondere des Dialogs und dem Gestalten von Management- und Leadership-Programmen.

MODULE

fit-im-business VOL. 11
"YES, WE CAN": ERFOLGREICHE LEADERSHIP PROGRAMME

„Sie müssen Ihre Führungsrolle wahrnehmen!", so die Empfehlung in vielen Führungstrainings. Diese Aussage ist zutreffend – und dennoch führt sie oft zu Missverständnissen. So wird die Ausgestaltung der Führungsrolle vielfach zur Maskerade; die Persönlichkeit der Führungskraft tritt in den Hintergrund, was mitunter im Führungsalltag fatale Folgen hat: Glaubwürdigkeitsverlust, fehlende Authentizität und Integrität einer Führungskraft führen zu Arbeitsunzufriedenheit und teilweise auch zu mangelnder Leistungsbereitschaft bei den Mitarbeitern.

Wie gehe ich mit einer immer komplexer werdenden Arbeitswelt um? Wie bringe ich als Führungskraft meine persönlichen Wertvorstellungen in Übereinklang mit meinem Führungsauftrag? Wie kann ich Persönlichkeit und Führungsauftrag miteinander verbinden? Wie forme ich Hochleistungsteams? Dies sind Fragen, über die wir mit Ihnen gemeinsam nachdenken wollen, um so vielleicht eine neue Sicht auf die Dinge zu erhalten und Anregungen für Ihre berufliche Praxis zu erarbeiten. So können Sie in einem ungewohnten Umfeld (zum Beispiel als Dirigent eines kleinen Orchesters) neue Erfahrungen sammeln und sich aus diesen und anderen so gewonnenen (Selbst-) Erkenntnissen ein eigenes Führungscredo erarbeiten. Dabei steht die Arbeit mit der inneren Haltung, den eigenen Werten und den persönlichen Grundorientierungen im Fokus.

- Sie stärken Ihre Überzeugungskraft und Ihr Selbstvertrauen.
- Sie erlangen mehr Sicherheit im Erkennen und Ausgestalten Ihrer Führungsrolle.
- Sie können durch Ihre Vorbildfunktion Ihren Mitarbeitern neue, wertvolle Impulse geben.
- Sie steigern die Leistungsbereitschaft und Leistung in Ihren Teams.

fit-im-business VOL. 12
„DIE KRAFT DES DIALOGES": GEMEINSAM MEHR LEISTEN

Der Ausbau der individuellen und organisationalen Dialogkompetenz erhöht die Fähigkeit, gemeinsam mit anderen Gedanken so miteinander zu verknüpfen, dass neue Erkenntnisse und neue Ideen entstehen. Diese Kompetenz ist lernbar und in Organisationen vielfältig einsetzbar. Das Konzept basiert maßgeblich auf Arbeiten von David Bohm, William Isaacs, David Kantor, Klaus Otto Scharmer und Edgar Schein und ist Bestandteil des MIT-Konzeptes (Massachusetts Institute of Technology) der lernenden Organisation.

Ziel dieses Workshops ist die Erweiterung der individuellen und organisationalen Dialogkompetenzen. Der Dialog ist sowohl eine Methode als auch eine Grundhaltung, die sich durch Aufgeschlossenheit und Lernbereitschaft auszeichnet. Im Dialog werden Wahrnehmungen, Interpretationen, Hypothesen, Schlussfolgerungen und Überzeugungen zusammengetragen, erkundet, entfaltet, hinterfragt und ergänzt. Im Idealfall entsteht ein Fluss von Gedanken mit engagierten bis chaotischen, mit nachdenklichen bis hin zu stillen Phasen.
Der Dialog dient der Reflexion, der Erkenntnisgewinnung und der Entwicklung von Handlungsalternativen, aus denen gemeinsam getragene Lösungsstrategien und Entscheidungen entstehen können.

Sie lernen die unterschiedlichen Handlungsrollen im Dialog und deren Wirkungen auf Kommunikationsprozesse ebenso kennen wie die darunter liegenden Interaktionsdynamiken. Diese neu erworbenen Tools können Sie im Rahmen strategischer Reflexionen, in Mitarbeitergesprächen, in Konfliktgesprächen und Verhandlungen sehr erfolgreich einsetzen.

fit-im-business VOL. 13
CHANGE MANAGEMENT: DEN WANDEL BEGLEITEN

Wir begleiten Sie dabei, angestrebte Veränderungen so zu initiieren und zu steuern, dass die gewünschten Ziele transparent kommuniziert und schnell erreicht werden. Die Gestaltung des Veränderungsprozesses wird in funktions- und hierarchieübergreifenden Gruppen unter Einbeziehung der Mitarbeiter sinnvoll modelliert und vorangetrieben: Verkrustete Strukturen kommen in Bewegung, Widerstände werden überwunden, dysfunktionale Handlungsmuster werden abgelöst, innovatives Denken und Handeln wird gefördert.

VORTRÄGE

- Wie wirklich ist die Wirklichkeit? – die Auswirkungen von Wirklichkeitskonstruktionen auf unser Führungshandeln
- Die Kraft des Dialogs: Gemeinsam mehr leisten
- Strategie erarbeitet – und nun? Erfolgreiche Wege der Strategieumsetzung
- Unternehmenskultur verstehen und gestalten
- Demografische Entwicklung

Für unsere Vortragsthemen von 45-90 Minuten zu dem Bereich Unternehmen arbeiten wir auch mit anderen Experten zusammen.

KONTAKT

Marion Kramer
strategos - Institut für Organisationsentwicklung
Hindenburgstraße 10
D-31542 Bad Nenndorf
+49 (0) 171 575 16 53
kramer.strategos@t-online.de
Marion.Kramer@fit-im-business.com

www.strategos-institut.com

fit-im-business
KOMBINATIONS-WORKSHOPS

MODULE

fit-im-business-KOMBI VOL. 1
DAS GESUNDHEITS-PAKET
4 EXPERTEN 4 TAGE

Gesundheit ist alles, ohne Gesundheit geht nichts! Dieser Workshop ist ein wahres Kraftpaket, denn er kombiniert die vier wichtigsten Themen für Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Management. In einem ersten Teil wird eine persönliche Bestandsaufnahme durch einen medizinischen Check-Up erstellt. Wie steht es überhaupt um Ihre Gesundheit? Ein weiterer Schwerpunkt ist die richtige Ernährung, denn mit ihr können wir unsere Leistungsfähigkeit positiv beeinflussen. Das richtige Verhalten im Ausdauersport wird unter Anleitung eines Hochleistungssportlers vermittelt, denn ohne Sport gibt's keine Gesundheit! Zum Schluss erlernen Sie wirksame Methoden zur Stressreduktion, um auch in Zukunft ein brauchbares Instrumentarium im Umgang mit beruflichem Druck an der Hand zu haben.

fit-im-business-KOMBI VOL. 2
DAS ANTI-STRESS-PAKET
3 EXPERTEN 3 TAGE

Erholung und Entspannung sind wichtige Voraussetzungen für die Leistungsfähigkeit, nur bleibt im Berufsleben selten Zeit für diese notwendigen Erholungsphasen. Dieser Workshop möchte Ihnen deshalb zeigen, wie Sie im Management Stress, den Erzfeind der Erholung, reduzieren können: Ein Coach begleitet Sie, wenn es um Persönlichkeitsentwicklung für Weitblick und Zuversicht geht, damit Entscheidungen getroffen und Konflikte gelöst werden können. Alltagstaugliche Techniken aus den Bereichen Bewegung, Entspannung und Atmung erlernen Sie anschließend, um aktiv Stressfolgeerkrankungen zu reduzieren, denn nur so kann sich eine maximale Leistungsfähigkeit einstellen. Ein moderates Training im Ausdauerbereich gemeinsam mit einem Leistungssportler rundet dieses Paket ab.

fit-im-business-KOMBI VOL. 3
DAS NATÜRLICH-GESUND-UND-ENTSPANNT-PAKET
3 TAGE 2 EXPERTEN

Dieser Workshop ist als „Alternativer Manager-Check-Up" zu verstehen. Ziel ist, die Gesundheit des Menschen ganzheitlich zu begreifen. Am ersten Tag wird eine Bestandsaufnahme nach der Traditionellen Chinesischen Medizin gemacht, um an den folgenden zwei Tagen alltagstaugliche Entspannungstechniken mit Hilfe von Qi Gong zu erlernen. Ergebnisse dieses Workshops werden mehr Gelassenheit, Beweglichkeit und Muskelaufbau sowie inneres Gleichgewicht und allgemeines Wohlbefinden sein. Der Workshop richtet sich vor allem an Menschen mit Stressfolgeerkrankungen, wie Schlaflosigkeit, Bluthochdruck, Herz-Kreislauferkrankungen, Nacken-, Schulter- und Rückenverspannungen, Kopfschmerzen, Migräne, Allergien, Nervosität, innere Unruhe und Erschöpfung.

fit-im-business-KOMBI VOL. 4
DAS PROJEKTMANAGER-SURVIVAL-PAKET
3 TAGE 3 EXPERTEN

Ein Projektmanager ist zeitweise Dauerkrisen ausgesetzt und jeder hat seine Verfahren entwickelt, damit umzugehen. Wir möchten Ihnen ein Paket anbieten, mit dem Sie diese Situationen nicht nur erfolgreich meistern, sondern dabei auch Gelegenheit zur Regeneration haben. Erleben Sie mit uns einen Workshop, in dem wir Strategien im Umgang mit den emotional schwierigsten Situationen im Projekt besprechen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie in Ruhe und gesund essen können, selbst wenn kein Restaurant in der Nähe ist, und wie Sie in kürzester Zeit mit leicht erlernbaren Übungen Körper und Geist entspannen und regenerieren können.

fit-im-business
KOMBINATIONS-WORKSHOPS

MODULE

fit-im-business-KOMBI VOL. 5
DAS CHANGE-MANAGEMENT-PAKET
3 TAGE 3 EXPERTEN

Veränderungsprozesse sind heutzutage die Normalität in Unternehmen und je intensiver dieser Prozess professionell begleitet und von den Führungskräften gesteuert wird, desto schneller und verträglicher kann die Veränderung stattfinden. Dieser Workshop ist für ein Führungskräfteteam gedacht, das die Aufgabe hat, eine Veränderung im Unternehmen umzusetzen und zu steuern. Wir befassen uns mit Strategien und Methoden, die zu einer höheren Akzeptanz der Veränderung im Unternehmen führen. Daneben erleben Sie spielerisch oder mit künstlerischen Elementen die Zusammenarbeit im Führungskräfteteam, entdecken neue Ressourcen und eine andere Ebene Ihres Teams. Der Workshop wird außerdem begleitet von einer Expertin für Stressmanagement, die Ihnen Methoden für aktive Entspannung zeigt, damit auch schwierige Veränderungen mit der notwendigen Distanz und Gelassenheit bewältigt werden können.

fit-im-business-KOMBI VOL. 6
DAS TEAM-BUILDING-POWER-PAKET
3 TAGE 3 EXPERTEN

Die Zusammenarbeit im Team stellt uns immer wieder vor Herausforderungen. Auf der anderen Seite wissen wir, dass eine gute und konstruktive Zusammenarbeit die Arbeit erleichtert und die Ziele mit weniger Anstrengung in besserer Qualität erreicht werden können. Dieser Workshop kombiniert die Teampotentialanalyse mit Symbolon, kommunikative Elemente, gemeinsame Erlebnisse mit Kunst oder Natur und moderates gemeinsames Ausdauertraining oder, alternativ, eine Erlebnisreise in die spannende Welt von gesundem und genussvollem Essen und Trinken.

fit-im-business-KOMBI VOL. 7
DAS DIALOG-ORCHESTER
3 TAGE 3 EXPERTEN

Stellen Sie sich vor, Sie könnten schwierige Gesprächssituationen wie ein Dirigent in musikalischer Harmonie auflösen und dann das Orchester in den nächsten Takten mit einem neuen Thema zu neuem Zusammenspiel bringen. Wir geben Ihnen die Möglichkeit, in diesem Workshop das Thema „Dialog und kritische Gesprächssituationen" nicht nur analytisch und methodisch zu erarbeiten und Lösungen zu finden, sondern auch von einem Dirigenten zu lernen. Sie werden in diesen drei Tagen aus unterschiedlichen Perspektiven auf die ständigen Herausforderungen der zwischenmenschlichen Kommunikation stoßen und mit vielen neuen Ideen und Impulsen inspiriert nach Hause fahren. Wir freuen uns auf eine spannende Reise in die Welt des „Orchester-Managements", der Kraft des Dialoges und den ganz praktikablen Kommunikationswerkzeugen.

UMSETZUNG

Die Kombi-Pakete 1- 2 sind für 12, die Module 3-7 für 8-10 Teilnehmer geeignet.
Für die 2- und 3-tägigen Veranstaltungen schlagen wir Ihnen vor, eine Vorabendanreise einzuplanen. So könnte z.B. ein 3-tägiger Workshop aussehen:

Anreise Sonntag 16.00 Uhr: Kennenlernen der Experten und Teilnehmer, Vorstellung des Programms
Seminartage Montag bis Mittwoch: Täglich zu jedem Thema 1-2 Workshops
Abschlussbesprechung Mittwochnachmittag: Diskussion und ggf. individueller Trainingsplan oder Planung für die weitere Vorgehensweise im Unternehmen

Die vorgeschlagenen Kombipakete sollen Ihnen Ideen und Anhaltspunkte geben, welche Workshops Sie thematisch und zeitlich planen könnten. Sie sind aber lediglich als Vorschläge zu verstehen, gern stellen wir Ihnen ein ganz individuelles Programm zusammen. Denkbar ist auch die Integration von Fachvorträgen in einen Workshop. Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gern.