



## Aktiver Lebensstil – Erfolgsfaktor am Arbeitsplatz

**Zielgruppe:** mittleres Management

**Thema:** aktiver Lebensstil – Erfolgsfaktor am Arbeitsplatz

**Ernährung** □ **Entspannung** □ **Kommunikation** □ **Bewegung**

### Modul 1: Ernährung

#### Allgemeine Grundlagen der Ernährung

- Bedeutung der Ernährung für die körperliche und seelische Gesundheit
- Ernährungsphysiologie im Überblick

#### Prävention und Schutz durch einen gesunden Lebensstil

- was unser Körper wirklich braucht
- Ernährungsmodelle und ihre Wirkung

#### Bewusste Ernährung am Arbeitsplatz

- Brainfood
- Ernährung bei Stress
- Ernährung bei Übergewicht
- Diabetesprävention
- **Individuelle Konzepte**

### Modul 2: Entspannung

#### Die Stresslehre

- theoretische Grundlagen
- Stressbewältigung am Arbeitsplatz
- Umgang mit Stress / Anleiten, beraten und Gespräche führen

#### Entspannungsverfahren

- Theorie der Entspannung
- Entspannungsverfahren lernen und anwenden
- praktische Umsetzung am Arbeitsplatz

#### Atem

- Atemübungen
- Atemtechniken zur Harmonisierung der Emotionen

## **Modul 3: Kommunikation**

### **Grundlagen der Motivation**

- Motivationstheorie Modell nach Maslow
- Grundlagen der Mitarbeitermotivation
- materielle + immaterielle Faktoren
- intrinsische + extrinsische Faktoren

### **Lob und Anerkennung**

- Motivationsformen – Empowerment – Enlargement – Rotation
- Folgen durch mangelndes Lob
- so loben sie richtig
- Beispiele für die Umsetzung

### **Grundlagen der Kommunikation**

#### verbale Kommunikation

- 4 Seiten einer Nachricht
- Kommunikationsmodell nach Schulz von Thun
- Grundlagen der Gesprächs- und Verhandlungsführung
- Grundkenntnisse der Rhetorik – überzeugend reden

#### nonverbale Kommunikation

- Körpersprache nach Samy Molcho
- Körperhaltung und Bewegung
- Mimik und Gestik
- Körperkontakte und Distanzzonen

### **Zusammenhang zwischen Motivation und Kommunikation**

- das Mannschaftsspiel
- Zentrum-Führung
- Praktische Führungsdialektik

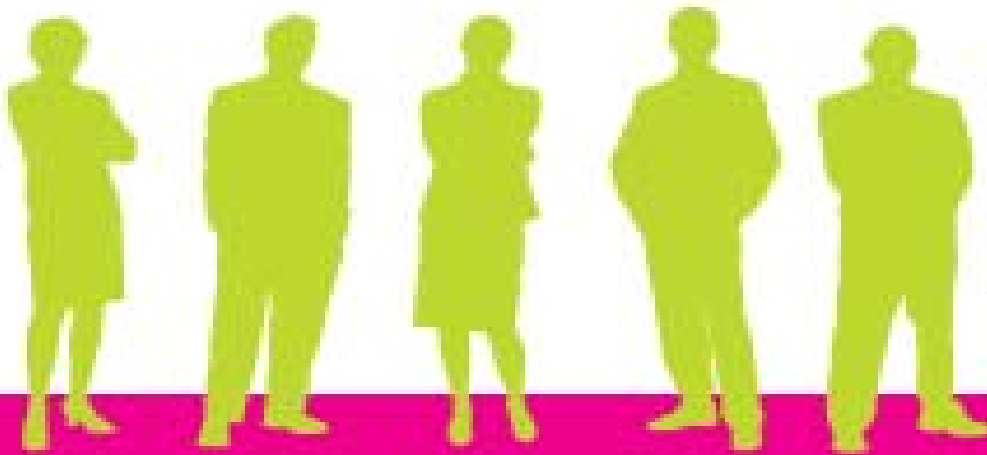
## **Modul 4: Bewegung**

### **Bewegungsfreundliches Verhalten**

- Bandscheibenprophylaxe
- Körper erleben
- Praktische Umsetzung am Arbeitsplatz

### **Outdoor Training**

- Natur erleben



**Unterrichtseinheiten:** 4 Module mit jeweils 3 Tagen à 8 Stunden

**Gesamtstunden:** 96 Stunden

**Veranstaltungsort:**

karriereschmiede-köln, Eupener Str.150, 50933 Köln