



WERNER HORN - DER GLÜCKS-INFLUENCER



ANGEBOT

Juni 2023

In Zeiten immer wachsender Anforderungen an die Mitarbeitergesundheit mit einem oftmals belasten Alltag erweist es sich als unverzichtbar BGM in Unternehmen einzuführen und Verbesserungen in der Arbeitsumfeldgestaltung einzuführen. Ein gesundes Arbeitsumfeld fördert die Produktivität der Mitarbeiter, reduziert die Fehlzeiten und erhöht die Mitarbeiterzufriedenheit. Und unsere Angebotsmappe ist dafür der perfekte Einstieg.

Ich verfüge über jahrelange Erfahrung im Bereich des BGM und meine Expertise erstreckt sich dabei von der Analyse und Evaluation bis hin zur erfolgreichen Umsetzung von Maßnahmen. Mein Ziel ist es, kreative, flexible und maßgeschneiderte BGM-Lösungen für Unternehmen jeder Größe zu entwickeln.

Die Angebotsmappe im Bereich BGM und New Work beinhaltet meine Dienstleistungsangebote, wie zum Beispiel Beratung, Konzeptentwicklung, Umsetzung, Schulungen und Coaching. Egal, ob Ihr Unternehmen spezielle Ziele oder Anforderungen hat oder einfach nur einen umfassenden Überblick benötigt – ich habe die passende Lösung, um gemeinsam mit Ihnen die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter zu fördern und die Mitarbeiterzufriedenheit zu steigern.



Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) ist ein Konzept, das darauf abzielt, die körperliche und mentale Gesundheit der Arbeitnehmer durch gezielte Maßnahmen im Arbeitsumfeld zu fördern. Um die Gesundheit zu verbessern, empfiehlt es sich auf vielen Ebenen anzusetzen:

- **Körperliche Gesundheit:** BGM-Maßnahmen können dazu beitragen, dass Arbeitnehmer einen ausgeglichenen Lebensstil führen, beispielsweise durch gesunde Ernährung, Bewegung und regelmäßige ärztliche Vorsorgeuntersuchungen. Es kann daher sinnvoll sein, Angebote wie Qi Gong-Kurse in das Arbeitsumfeld einzuführen oder die Büros ergonomisch zu gestalten.
- **Mentale Gesundheit:** BGM-Maßnahmen sollten nicht nur auf die körperliche Gesundheit abzielen, sondern auch auf die mentale Gesundheit der Arbeitnehmer. Stressreduktion, Entspannungsmethoden, Pausengestaltung und angemessene Vereinbarkeit von Beruf- und Privatleben können hierbei unterstützend wirken.
- **Arbeitgeber- und Mitarbeiterverhalten:** Das Verhalten des Arbeitgebers und der Mitarbeiter spielt ebenfalls eine wichtige Rolle bei der Gesundheitsförderung im Rahmen des BGM. Positive Kommunikation und Feedback sind hierbei wichtige Faktoren, um Stress zu reduzieren und Konflikte zu vermeiden.

Es ist wichtig zu betonen, dass körperliche und mentale Gesundheit miteinander verbunden sind. Um eine nachhaltige Gesundheitsförderung im Rahmen des BGM zu erreichen, sollten alle Aspekte der Gesundheit im Auge behalten werden. Nur so können Arbeitgeber eine produktive, engagierte und gesunde Arbeitsumgebung schaffen. Besonders in der Home Office-Zeit ist es wichtig, dass Arbeitgeber ihren Mitarbeitern genügend Unterstützung bieten und auf ihre Bedürfnisse eingehen. Eine gesunde Work-Life-Balance kann nur dann erreicht werden, wenn der Mitarbeiter das Gefühl hat, dass sein Arbeitgeber ihn unterstützt und ihm die nötige Flexibilität bietet.

Neben den bereits erwähnten Faktoren spielt auch eine ausgewogene Ernährung eine wichtige Rolle bei der Gesundheitsförderung im Rahmen des BGM. Hierbei sollten Unternehmen darauf achten, ihren Mitarbeitern gesunde Mahlzeiten anzubieten oder ihnen zumindest die Möglichkeit geben, sich selbst etwas Gesundes mitzubringen.

Ein weiterer Aspekt ist regelmäßiges Bewegungstraining. Auch hier können Unternehmen durch gezielte Angebote wie Fitnesskurse oder Sportgruppen dazu beitragen, dass ihre Mitarbeiter fit bleiben und somit weniger anfällig für Krankheiten sind.

Zusammenfassend kann gesagt werden: Ein ganzheitliches Konzept zur Förderung von körperlicher und mentaler Gesundheit sollte ein fester Bestandteil jedes Betrieblichen Gesundheitsmanagements sein. Nur so können Arbeitnehmer langfristig motiviert arbeiten und ihr volles Potenzial ausschöpfen – zum Wohle des Unternehmens sowie ihrer eigenen Lebensqualität!

Vorteile des Betrieblichen Gesundheitsmanagement

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) bietet für Arbeitnehmer, Arbeitgeber und das Unternehmen als Ganzes viele Vorteile:

- Reduktion von Krankheits- und Fehlzeiten: Eine der wichtigsten Vorteile von BGM ist die Reduktion von Krankheitstagen und Arbeitsausfällen. Indem Arbeitnehmer gesundheitsförderliche Maßnahmen und Anreize erhalten, sind sie weniger wahrscheinlich krankheitsbedingte Fehlzeiten zu haben.
- Bessere Mitarbeiterbindung und -zufriedenheit: Arbeitnehmer fühlen sich in Arbeitsumgebungen, die ihre Gesundheit fördern, wohl und wertgeschätzt. Das BGM ermöglicht Arbeitnehmern, sich aktiv um ihre eigene Gesundheit zu kümmern und damit unterstützt der Arbeitgeber die Mitarbeiterbindung und -zufriedenheit.
- Steigerung der Produktivität: Gesunde Mitarbeiter sind in der Regel produktiver. Eine durchdachte Betreuung der Mitarbeiter und gesundheitsförderliche Maßnahmen können dazu beitragen, die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter zu steigern. Mit einem BGM kann das Unternehmen somit insgesamt produktiver und erfolgreicher sein.
- Kosteneinsparungen: BGM-Maßnahmen helfen, die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeiter zu fördern. Dadurch sinken die Krankheitskosten und die Kosten aufgrund von Arbeitsausfällen der bedingten Krankheitstage. Durch die Investition in das BGM können daher auch Kosteneinsparungen erreicht werden.
- Image- und Außenwirkung: Unternehmen, für die die Gesundheit der Mitarbeiter im Mittelpunkt steht, haben in der Regel ein positives Image. Das BGM zeigt, dass das Unternehmen sich für die Gesundheit der Mitarbeiter verantwortlich fühlt, sich des Themas bewusst ist und entsprechende Maßnahmen ergreift. Das kann auf potenzielle Kunden und Geschäftspartner sehr positiv wirken.

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) bietet eine Vielzahl von Vorteilen für Mitarbeiter und Unternehmen, einschließlich höherer Mitarbeiterbindung und -zufriedenheit, geringerer Krankheitskosten und höherer Produktivität.

Es ist eine Investition in die Zukunft des Unternehmens und der Mitarbeiter, da es dazu beiträgt, dass diese gesund bleiben und ihre Arbeit effektiver erledigen können. Unternehmen sollten sich bewusst sein, dass ein erfolgreiches BGM nicht nur auf kurzfristige Ergebnisse abzielt, sondern langfristig positive Auswirkungen hat.

Eine kontinuierliche Überprüfung und Anpassung der Maßnahmen an die Bedürfnisse der Mitarbeiter ist dabei unerlässlich. Betriebliches Gesundheitsmanagement sollte daher als integraler Bestandteil einer erfolgreichen Unternehmensstrategie angesehen werden – für das Wohlbefinden von Mitarbeitern sowie den Erfolg des Unternehmens selbst!

Meine Workshops zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) und New Work bieten Unternehmen die Möglichkeit, ihre Mitarbeiter gesund, zufrieden und produktiv zu halten und gleichzeitig den Herausforderungen neuer Arbeitsbedingungen gerecht zu werden.

Sie umfassen eine Vielzahl von Themen und bieten praktische Lösungen für Unternehmen, die sich an die neuen Bedingungen anpassen müssen. Ich helfe Unternehmen dabei, ihr Mindset und ihre Arbeitsstrategien umzustellen und ihre Mitarbeiter für die Zukunft fit zu machen.

Meine BGM-Workshops Themen wie z. B. Stressbewältigung und Bewegung. Indem ich die Mitarbeiter auf eine gesündere Zukunft vorbereite, können Unternehmen ihre Leistung auf effektive Weise erhöhen.

Meine New Work Workshops behandeln Themen wie Achtsamkeit, Positive Kommunikation und Work-Life-Balance. Ich vermittele den Mitarbeitern, wie man selbstorganisiert behandeln arbeitet und wie man eine ausgeglichene Work-Life-Integration erreicht.

Ich biete Ihnen individuelle Workshops, die auf Ihre spezifischen Bedürfnisse und Anforderungen abgestimmt sind. Durch meine praxisorientierten und kosteneffektiven Workshops können Unternehmen ihre Mitarbeiter befähigen und ihre Produktivität und Leistung verbessern.





Positive Kommunikation



Positive Kommunikation – Friedlich und frei von Missverständnissen kommunizieren

In unserer Kommunikation spiegelt sich unsere Denkweise wider. Wir rufen durch unsere Art zu kommunizieren positive wie negative Emotionen hervor, sowohl bei uns als auch bei unseren Gesprächspartnern.

Der österreichisch-amerikanische Kommunikationswissenschaftler und Psychotherapeut Paul Watzlawick stellte fest, dass man nicht „nicht-kommunizieren“ kann. Die Kommunikation hat daher in jedem Berufsfeld einen besonderen Stellenwert.

Positive Kommunikation zeichnet sich dadurch aus, dass man mehr zuhört und weniger selbst redet. Sie hilft, die Perspektiven des Gesprächspartners einzunehmen und diese zu verstehen. Sie ist daher auch immer wertschätzend. Dem Gesprächspartner wird seine Sichtweise zugestanden, auch wenn sie der eigenen widerspricht.

Positive Kommunikation ist eine Art der Kommunikation, die sich auf die Förderung von positiven Beziehungen und der Ermutigung der Interaktionen zwischen Menschen konzentriert. Dabei geht es darum, eine wertschätzende Atmosphäre zu schaffen, die es den Menschen ermöglicht, offen und authentisch zu kommunizieren, ohne dass negative Emotionen entstehen.

Positive Kommunikation basiert auf der Idee, dass unsere Worte und unsere Art zu sprechen die Qualität unserer Beziehungen und unseres Wohlbefindens beeinflussen können. Das bedeutet, dass die Art und Weise, wie wir sprechen, eine wichtige Rolle dabei spielt, wie wir uns fühlen und wie wir von anderen wahrgenommen werden.

Positive Kommunikation beinhaltet unter anderem Folgendes:

- **Aktives Zuhören:** Die Fähigkeit, konzentriert zuzuhören und sich auf das zu konzentrieren, was der Sprecher sagt, ist eine wichtige Voraussetzung, um eine positive Kommunikation zu schaffen.
- **Wertschätzende Sprache:** Die Verwendung von positiven und wertschätzenden Begriffen und Formulierungen kann dazu beitragen, dass sich der Empfänger der Nachricht verstanden und geschätzt fühlt.
- **Positives Feedback:** Die Verwendung von konstruktivem Feedback mit positiven Aspekten und Vorschlägen zur Verbesserung kann dazu beitragen, dass Empfänger das Feedback notieren und in ihre Arbeit integrieren können.

- Offene Kommunikation: Die Schaffung einer offenen und freundlichen Atmosphäre, in der Menschen sich frei austauschen können, ohne Angst vor der Verurteilung anderer zu haben, ist entscheidend für eine positive Kommunikation.

Positive Kommunikation kann dazu beitragen, dass Misstrauen und Unsicherheit in Beziehungen abgebaut werden. Wenn wir auf diese Art und Weise kommunizieren, können wir das Selbstwertgefühl, das Wohlbefinden und die Motivation der Menschen verbessern und letztendlich gesündere Beziehungen aufbauen.

Best Practices

Hier sind einige Best Practices von Unternehmen, die positive Kommunikation erfolgreich in ihre Arbeitsumgebung integriert haben:

- Amazon: Amazon setzt auf regelmäßiges Feedback zwischen Führungskräften und Mitarbeitern, um positive Kommunikation zu fördern. Hierdurch wird eine Atmosphäre des offenen Dialogs geschaffen, die Mitarbeiter dazu ermutigt, ihre Ideen und Gedanken zu äußern. Amazon nimmt auch Verbesserungsvorschläge und Interessen der Mitarbeiter ernst, was dazu beiträgt, deren Engagement und Motivation zu stärken.
- Nordstrom: Nordstrom fördert positive Kommunikation durch Schulungen in empathischer Beobachtung und Gesprächsführung. Ein besonderer Fokus wird auf die Bedeutung einer positiven Einstellung und Sprache gelegt.
- Google: Google hat Räume für informelle Kommunikation geschaffen und bietet offene Räume, Umfragen, auf Get-together und regelmäßige Teambuilding-Events an, um das allgemeine Kommunikationsniveau im Unternehmen aufzubauen und eine positive Arbeitsumgebung zu schaffen.
- Salesforce: Salesforce hat regelmäßige Workshops und Schulungen zur Verbesserung der Kommunikationsfähigkeiten durch ein interaktives und spielerisches Training in Team-Workshops eingeführt. Hierdurch werden die Teamkommunikation und Zusammenarbeit gestärkt, um insgesamt eine positivere Kommunikation im Unternehmen zu fördern.

Diese Best Practices zeigen, welche wichtige Rolle positive Kommunikation in Unternehmen spielen kann. Eine konstruktive und ermutigende Kommunikationskultur kann dazu beitragen, dass Mitarbeiter sich wertgeschätzt und unterstützt fühlen, was wiederum zu höherer Motivation und Produktivität führt.

Inhalt

- Erklärung des Zwecks und der Ziele des Workshops
- Einführung in das Thema positive Kommunikation
- Theoretische Grundlagen
- Erläuterung der Bedeutung von positiver Kommunikation im Arbeitsumfeld
- Vorstellung verschiedener Modelle und Ansätze der positiven Kommunikation (z.B. Gewaltfreie Kommunikation, Transaktionsanalyse)

- Diskussion über praktische Anwendungen und Herausforderungen der positiven Kommunikation
- Praktische Übungen zur Verbesserung der positiven Kommunikation
- Durchführung von Rollenspielen und Gruppenübungen zum Üben von empathischer Kommunikation und Konfliktlösung
- Feedbackrunden zum Austausch über die Erfahrungen und Herausforderungen bei der Umsetzung der positiven Kommunikation
- Anwendung der positiven Kommunikation am Arbeitsplatz
- Diskussion über konkrete Anwendungen der positiven Kommunikation im Arbeitsalltag (Teammeetings, Kundenkommunikation, Mitarbeitergespräche etc.)
- Erarbeitung von konkreten Handlungsanleitungen für den Einsatz der positiven Kommunikation am Arbeitsplatz
- Diskussion über konkrete Schritte, um die positiven Kommunikationsgewohnheiten dauerhaft in den Arbeitsalltag zu integrieren

Struktur

Teilnehmer	12	Präsenz	✓ Online	✗
Dauer	1 Tag	09:00 – 17:00 Uhr	(Incl. Pausen)	
Gebühr	1995,00 €	Incl. Handout und Arbeitsmaterialien		





Konflikt-Management



Konflikte sind unvermeidlich im Leben, insbesondere im Arbeitsumfeld. Konflikte können jedoch auch zu unproduktiven Arbeitsbeziehungen und emotionalen Belastungen führen, wenn sie nicht richtig verwaltet werden. Konfliktmanagement ist der Prozess der Identifizierung, Prävention und Lösung von Konflikten auf eine konstruktive Weise, um das Wohlbefinden der Mitarbeiter und die Produktivität des Unternehmens zu fördern.

Wichtig ist der richtige Umgang damit, denn Konflikte sind nicht nur für die Betroffenen selbst belastend, sondern sie verursachen auch hohe Kosten.

Nach einer Studie des Hernstein-Instituts werden durchschnittlich ca. 15% der täglichen Arbeitszeit in Deutschland durch Konflikte gebunden. Führungskräfte wenden 30-50% ihrer wöchentlichen Arbeitszeit direkt oder indirekt für Konflikte oder Konfliktfolgen auf.

Wo immer die Kosten von Konflikten konkret beziffert werden können, liegen sie in hohen Kostenklassen. Besonders durch entgangene Aufträge, unbesetzte Stellen und Probleme bei der Projektarbeit entstehen signifikant hohe Kosten.



Eine positive Herangehensweise an Konfliktmanagement ist, die inneren Stärken der Mitarbeiter zu nutzen. Positive Psychologie und NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren) können dabei helfen, Mitarbeiter zu befähigen, ihre eigenen Emotionen besser zu verstehen und auch die Emotionen und Standpunkte anderer zu akzeptieren. Außerdem können Fähigkeiten wie Empathie, Kommunikation und Konfliktlösung verbessert werden.

Eine weitere Herangehensweise an Konfliktmanagement ist die Anwendung von Shaolin-Philosophie. Shaolin-Lehren betonen die Wichtigkeit von Achtsamkeit, Geduld, Selbstkontrolle und Respekt. Dies kann helfen, die Mitarbeiter zu befähigen, ihre Emotionen und Handlungen in Konfliktsituationen besser zu kontrollieren und auch aufmerksamer auf andere zu reagieren.

Konfliktmanagement kann auch durch gezieltes Training und Workshops verbessert werden. Deeskalationstraining kann den Mitarbeitern helfen, Konflikte zu entschärfen, bevor sie eskalieren. Positive Kommunikationstrainings können den Mitarbeitern helfen, effektiver und konstruktiver zu kommunizieren, um Konflikte zu vermeiden oder zu lösen.

Insgesamt ist Konfliktmanagement ein wichtiger Bestandteil eines gesunden Arbeitsumfelds. Durch die Nutzung von positiver Psychologie, NLP und Shaolin-Philosophie können Mitarbeiter befähigt werden, Konflikte auf eine konstruktive Weise zu lösen und somit die Produktivität und das Wohlbefinden im Unternehmen zu fördern.

Hier sind einige Beispiele, wie Konflikt-Management wirkt:

- Achtsamkeit: Mein Training schult Achtsamkeit, um in Konfliktsituationen bewusster und präsent zu bleiben. Durch die Praxis der Achtsamkeit können wir lernen, unsere Gedanken und Emotionen zu beobachten und zu kontrollieren, anstatt uns von ihnen kontrollieren zu lassen.
- Empathie: Empathie ist ein wichtiger Bestandteil des Konfliktmanagements in der positiven Psychologie. Indem wir uns bemühen, die Perspektive anderer zu verstehen und ihre Gefühle zu respektieren, können wir Konflikte auf eine positive Art und Weise angehen.
- Positive Kommunikation: Mein Training betont die Bedeutung positiver Kommunikation in Konfliktsituationen. Dies bezieht sich auf das Vermeiden von negativen Worten, Manipulation oder Aggression und stattdessen auf die Verwendung von respektvollen und positiven Wörtern.
- Konfliktlösung: Konfliktlösung wird als ein kompromissloser und kooperativer Prozess angesehen, bei dem alle Beteiligten auf eine positive Lösung hinarbeiten. Die Beteiligten sollten das Bedürfnis haben, alle Standpunkte und Perspektiven zu verstehen, um eine gemeinsame Lösung zu finden.
- Fokus auf Stärken: Das Training konzentriert sich auf Stärken und Ressourcen. Dies kann auch in Konfliktsituationen wichtig sein – indem man sich auf die Stärken aller Beteiligten konzentriert, kann man Konflikte mit

kreativen und innovativen Lösungen angehen, die allen Beteiligten zugutekommen.

Best Practices

Hier sind einige Best Practices von Unternehmen, die Konflikt-Management erfolgreich in ihre Arbeitsumgebung integriert haben:

- Google setzt auf einen offenen Dialog und fördert die offene Kommunikation zwischen den Mitarbeitern. Sie haben auch Mechanismen für Konfliktvermittlung und Methoden zur Arbeit mit schwierigen Verhaltensweisen etabliert.
- IBM fördert die Prävention von Konflikten durch die Unterstützung des respektvollen Umgangs der Mitarbeiter miteinander. Sie bieten auch spezialisierte Schulungen und Workshops an, um die Mitarbeiter im Umgang mit Konflikten zu schulen und Problemen im Team zu lösen.
- Apple hat einen formalisierten Prozess für Konfliktvermittlung etabliert, um die Mitarbeiter bei Konflikten innerhalb des Arbeitsumfeldes zu unterstützen. Interessierte Mitarbeiter können an Schulungen zu Konfliktmanagement teilnehmen.
- Die Deutsche Telekom hat ein interaktives und proaktives Konfliktmanagement-System entwickelt, das sich auf die Prävention von Konflikten sowie den Umgang mit Problemen konzentriert. Mitarbeiter können an interaktiven Workshops und Schulungen teilnehmen oder sich online über Konfliktlösungsprozesse informieren.
- Microsoft nutzt ein systematisches Konfliktmanagement-Programm, das Probleme und Konflikte frühzeitig erkennen und ihre Behebung fördern soll. Sie setzen dabei auf eine transparenzfördernde Arbeitskultur und klare Kommunikation in allen Bereichen des Unternehmens.

Diese Best Practices zeigen, dass ein effektives Konfliktmanagement einen entscheidenden Faktor darstellt, um die Kommunikation und Beziehungen zwischen den Mitarbeitern zu verbessern und ein positives Arbeitsklima im Unternehmen zu schaffen. Die Implementierung von spezialisierten Schulungen und Workshops, der Einsatz von entsprechenden Prozessen und die Fokussierung auf den Präventionsaspekt sind dabei nur ein paar von vielen Ansätzen, welche Unternehmen erfolgreich in ihrer Arbeit nutzen.

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“

Viktor Frankl

Inhalt

- Einführung in das Konfliktmanagement: Wir stellen die Bedeutung des Konfliktmanagements im Arbeitsumfeld vor und stellen verschiedene Ansätze zur erfolgreichen Konfliktlösung vor.
- Analyse von Konflikten: Die Teilnehmer erarbeiten gemeinsam verschiedene Konfliktfälle und analysieren Ursachen, Auslöser und Einflüsse auf die Konflikte. Dabei sollen die Teilnehmer erkennen, dass Konflikte oft tiefere Probleme und Hindernisse repräsentieren.
- Aktive Zuhörerfähigkeiten aufbauen: Wir stellen Techniken vor, um aktiv zuzuhören und die Bedürfnisse der Konfliktparteien zu verstehen. Diese Kommunikationsfähigkeiten ermöglichen es, eine breitere Perspektive zu gewinnen und das Verständnis für alle Beteiligten zu verbessern.
- Planung und Umsetzung der Konfliktlösung: Wir arbeiten gemeinsam an der Umsetzung von unterschiedlichen Methoden und Strategien zur Lösung von Konflikten. Die Teilnehmer lernen, wie man Konflikte auf eine sachliche und professionelle Art lösen kann.
- Umgang mit schwierigen Persönlichkeiten: Hier wird der Fokus auf den Umgang mit schwierigen Persönlichkeiten und Konfliktursachen gelegt und die Teilnehmer lernen, wie man auf verschiedene Arten mit Konfliktursachen umgehen kann.
- Übungen zur Konfliktlösung: Wir führen Übungen durch, die auf den Lerninhalten des vorhergehenden Tages aufbauen und anhand von praktischen Fällen zu einer erfolgreichen Konfliktlösung führen.

Struktur

Teilnehmer	12	Präsenz	✓ Online	
Dauer	2 Tage	09:00 – 17:00 Uhr	(Incl. Pausen)	
Gebühr	3990,00 €	Incl. Handout und Arbeitsmaterialien		



Resilienz



Der Resilienz-Workshop konzentriert sich darauf, den Mitarbeitern die Fähigkeiten beizubringen, die sie benötigen, um schwierige Situationen und Rückschläge zu bewältigen.

Resilienz ist eine wichtige Eigenschaft im Berufsleben, da sie es uns ermöglicht, Herausforderungen zu meistern und uns schneller von Rückschlägen zu erholen. Eine positive Einstellung und eine starke Resilienz können auch dazu beitragen, Konflikte zu lösen und eine bessere Kommunikation am Arbeitsplatz zu fördern.

Der Workshop bietet eine umfassende Schulung in emotionaler Kontrolle, Problemlösung und Kommunikation, um den Mitarbeitern zu helfen, ihre innere Stärke und Fähigkeit zur Bewältigung von Herausforderungen zu entwickeln.

Die Teilnehmer lernen, wie sie ihre Emotionen besser regulieren und ihre Gedanken und Handlungen in Einklang bringen können, um bessere Entscheidungen zu treffen. Der Workshop bietet auch praktische Übungen, um die Teilnehmer in realistischen Szenarien zu trainieren und ihre Fähigkeiten zu verbessern.

Vorteile

Ein Resilienz Training in Kombination mit positiver Psychologie im Unternehmen kann mehrere Vorteile haben. Hier sind einige der wichtigsten Vorteile:

- **Stressreduzierung:** Ein Resilienz Training kann den Mitarbeitern helfen, Strategien zur Stressbewältigung zu entwickeln und einen besseren Umgang mit stressigen oder schwierigen Situationen zu erlernen.
- **Erhöhung der Mitarbeitermotivation:** Ein positiver Ansatz, der auf die Stärkung der Resilienz der Mitarbeiter setzt, kann dazu beitragen, die Motivation der Mitarbeiter zu steigern und das Engagement für ihre Arbeit zu erhöhen.
- **Reduzierung von Fehlzeiten:** Mitarbeiter, die in der Lage sind, negativen Belastungen besser zu widerstehen und eine positive Einstellung zu entwickeln, sind im Allgemeinen weniger anfällig für krankheitsbedingte Fehlzeiten.
- **Verbesserung der Zusammenarbeit:** Durch eine positive Einstellung und die Fähigkeit, sich gut mit Stress und Herausforderungen auseinanderzusetzen, können Mitarbeiter besser zusammenarbeiten und Konflikte effektiver lösen.
- **Erhöhung der Arbeitszufriedenheit:** Ein Resilienz Training kann dazu beitragen, dass Mitarbeiter ihre Arbeit als erfüllender und befriedigender empfinden und damit langfristig motiviert bleiben.

- Verbesserung der psychischen Gesundheit: In Kombination mit positiver Psychologie kann ein Resilienz Training dazu beitragen, dass sich die Mitarbeiter insgesamt besser fühlen und psychisch gesünder sind, was sich auf ihre Arbeit, ihr Leben und ihr Umfeld auswirkt.

Alles in allem bietet ein Resilienz Training in Kombination mit positiver Psychologie im Unternehmen eine Reihe von Vorteilen, die gezieltes und wirksames Training zur Steigerung der psychischen und körperlichen Gesundheit der Mitarbeiter ermöglichen.

Best Practices

Hier sind einige Best Practices von Unternehmen, die Resilienz erfolgreich in ihre Arbeitsumgebung integriert haben:

- IBM bietet seinen Mitarbeitern eine umfassende Resilienz-Initiative an, die sich auf körperliche, geistige und emotionale Aspekte konzentriert. Diese Initiative umfasst eine Kombination aus Schulungen, Workshops und Tools, um die Resilienz der Mitarbeiter zu stärken. IBM bietet beispielsweise Optionen für Entspannungstechniken und Workshops zur Bewältigung von Stress an.
- Google legt hohen Wert auf Mitarbeitergesundheit und -wohlbefinden. Das Unternehmen bietet unter anderem eine flexible Arbeitszeitgestaltung und Möglichkeiten zur Entspannung und Bewegung an. Mitarbeiter können Yoga-Kurse, Massagen und Fitness-Kurse nutzen, um ihre Resilienz zu stärken.
- Johnson & Johnson hat ein Resilienz-Programm entwickelt, das alle Mitarbeiter in ihrem Unternehmen unterstützt. Das Programm umfasst Schulungen, Workshops und Ressourcen, um Mitarbeitern dabei zu helfen, sich auf Veränderungen und Herausforderungen vorzubereiten. Johnson & Johnson bietet auch Ressourcen für Mitarbeiter an, um persönliche Erholungs- und Regenerationsstrategien zu entwickeln.
- Microsoft: Microsoft konzentriert sich auf die Förderung einer positiven Arbeitsumgebung, indem es Mitarbeiterressourcen und -programme entwickelt, die ihre Resilienzfähigkeiten stärken. Das Unternehmen bietet seinen Mitarbeitern Schulungen und Workshops für Stressmanagement, Kommunikation und Konfliktbewältigung an. Microsoft bietet auch flexible Arbeitszeitmodelle und Möglichkeiten zur Entspannung und Regeneration an.



Inhalt

- Einführung in das Thema Resilienz und die Bedeutung für das Arbeitsumfeld
- Theoretische Grundlagen
- Erläuterung des Konzepts der Resilienz und der Faktoren, die die Resilienz beeinflussen
- Vorstellung von Bewältigungsstrategien und Techniken zur Förderung der Resilienz bei sich selbst und anderen
- Diskussion über praktische Anwendungen und Herausforderungen der Resilienz im Arbeitsleben
- Praktische Übungen zur Verbesserung der Resilienz
- Durchführung von Übungen zur Förderung der Selbstwahrnehmung und Selbstregulierung
- Übungen zum Aufbau von sozialen Unterstützungssystemen
- Reflexionsrunden zum Austausch über die Erfahrungen und Herausforderungen bei der Umsetzung der Resilienztechniken
- Anwendung der Resilienz im Arbeitsumfeld
- Diskussion über konkrete Anwendungen der Resilienz im Arbeitsleben (z.B. Stressbewältigung, Umgang mit Veränderungen, Konfliktlösung, Leadership)
- Erarbeitung von konkreten Handlungsleitfäden für die praktische Anwendung der Resilienztechniken im Arbeitsumfeld
- Diskussion über konkrete Schritte, um Resilienztechniken dauerhaft in den Arbeitsalltag zu integrieren

Struktur

Teilnehmer	12	Präsenz	 Online	
Dauer	1 Tag	09:00 – 17:00 Uhr	(Incl. Pausen)	
Gebühr	1995,00 €	Incl. Handout und Arbeitsmaterialien		



Qi Gong



Qi Gong ist eine uralte chinesische Praxis, die dazu beitragen kann, Körper und Geist in Einklang zu bringen und das Wohlbefinden zu steigern. Wie Yoga und Meditation gehört es zu den Methoden, die immer mehr Unternehmen in ihre Programme zur Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens ihrer Mitarbeiter integrieren.

Qi Gong ist eine sanfte Bewegungstherapie, die aus langsamen Körperbewegungen, Atemtechniken und Meditation besteht. Es wurde entwickelt, um den Energiefluss im Körper zu harmonisieren und den Geist zu beruhigen.

In der heutigen schnelllebigen Welt, in der Stress und Überlastung alltäglich sind, bietet Qi Gong einen Weg, um die Gesundheit und den Allgemeinzustand unserer Mitarbeiter zu verbessern. Es ist eine effektive Möglichkeit, um Stress abzubauen, Müdigkeit zu reduzieren und den Geist zu beruhigen.

Die Einführung von Qi Gong in Unternehmen kann dazu beitragen, die Mitarbeiter zu motivieren, achtsamer mit ihrem Körper und Geist umzugehen und dadurch ihre Leistungsfähigkeit zu verbessern. Qi Gong kann auch dazu beitragen, das Teamgefühl und die Zusammenarbeit zu stärken, indem es das Bewusstsein der Mitarbeiter für ihr eigenes Wohlbefinden und das ihrer Kollegen erhöht.

Durch die Einführung von Qi Gong in Ihrem Unternehmen zeigen Sie, dass Sie sich um die Gesundheit und das Wohlbefinden Ihrer Mitarbeiter kümmern. Indem Sie Qi Gong als Teil Ihres betrieblichen Gesundheitsmanagements anbieten, können Sie dazu beitragen, dass sich Ihre Mitarbeiter wohler fühlen und in der Lage sind, produktiver und effizienter zu arbeiten.

Insgesamt bietet die Einführung von Qi Gong in Unternehmen eine Möglichkeit, um das Wohlbefinden und die Arbeitsleistung der Mitarbeiter zu verbessern.

Hier sind einige Vorteile, die Qi Gong im betrieblichen Gesundheitsmanagement bieten kann:

- **Stressreduktion:** Qi Gong beinhaltet Konzentration und kontrollierte Atmung, was dazu beitragen kann, Stress zu reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden der Mitarbeiter zu verbessern.
- **Verbesserte körperliche Gesundheit:** Qi Gong-Übungen können helfen, die Flexibilität, Kraft und Koordination zu erhöhen und das Gleichgewicht zu verbessern. Dies kann dazu beitragen, Verletzungen am Arbeitsplatz zu vermeiden und die allgemeine körperliche Gesundheit zu verbessern.
- **Verbesserte geistige Gesundheit:** Qi Gong kann helfen, die geistige Gesundheit der Mitarbeiter zu verbessern, indem es ihnen hilft, sich auf das

Hier und Jetzt zu konzentrieren und den Geist zu beruhigen. Dies kann dazu beitragen, Konzentration und Produktivität am Arbeitsplatz zu steigern.

- **Bessere Beziehungen:** Qi Gong kann auch dazu beitragen, die Beziehungen zwischen Mitarbeitern und ihren Kollegen sowie zwischen Mitarbeitern und Vorgesetzten zu verbessern. Indem Mitarbeiter gemeinsam Qi Gong-Übungen durchführen, können sie ihre Beziehungen zueinander stärken und ein Gefühl der Gemeinschaft aufbauen.
- **Geringere Krankheitsquote:** Durch die Verbesserung der körperlichen und geistigen Gesundheit der Mitarbeiter kann Qi Gong dazu beitragen, die Fehlzeiten durch Krankheit zu reduzieren und die Produktivität am Arbeitsplatz zu steigern.

Insgesamt kann die Einbeziehung von Qi Gong in das betriebliche Gesundheitsmanagement dazu beitragen, die physische und psychische Gesundheit der Mitarbeiter zu verbessern, ihre Beziehungen zu stärken und ihre Produktivität zu steigern.

Best Practices

Hier sind einige Best Practices von Unternehmen, die Qi Gong erfolgreich in ihre Arbeitsumgebung integriert haben:

- IBM setzt auf Qi Gong, um den Stresslevel ihrer Mitarbeiter zu senken. Sie organisieren regelmäßige Kurse im Unternehmen, damit die Mitarbeiter entspannen und die Vorteile einer tiefen Atmung und Meditation erleben können.
- Die Deutsche Bank führte Qi Gong als Teil ihres betrieblichen Gesundheitsmanagements ein und bietet dies als Kurs in ihrem Unternehmen an. Die Mitarbeiter lernen dabei Übungen zum Entspannen, welche bei körperlichen Beschwerden und auch bei Stress eingesetzt werden können.
- Audi bietet Mitarbeitern spezielle Kurse für Qi Gong an, um ihnen zu helfen, sich von Stress und Burnout zu erholen und ihren akuten Anspannungszustand abzubauen.
- BMW hat Qi Gong in ihre Firmenkultur integriert und bietet es als Teil ihres betrieblichen Gesundheitsmanagements an. Mitarbeiter können am Arbeitsplatz an Kursen teilnehmen und hierdurch ihren Stresslevel Senken.
- Siemens führt regelmäßig Gruppen-Qi-Gong in ihren Campus durch, um ein gemeinsames Engagement für die Gesundheit der Mitarbeiter zu fördern.

Diese Best Practices zeigen, dass Qi Gong eine sinnvolle und effektive Methode sein kann, um den physischen und psychischen Stress und Belastungen mit entgegenzutreten.

Inhalt

- Einführung in die Grundlagen des Qi Gong: Der Workshop startet mit einer kurzen Einführung in die Theorie und Konzepte des Qi Gong. Wir beschreiben, was Qi Gong bedeutet, seine Wurzeln und seine Wirkungsweise auf den Körper und die Psyche.
- Erlernen von Atemübungen: Während des Workshops werden Atemübungen gezeigt, die den Teilnehmern helfen, tiefer und bewusster zu atmen, um so die Entspannung zu fördern und Stress abzubauen.
- Körperübungen: Wir führen verschiedene Qi Gong-Übungen durch, die gezielt auf die Stärkung der physischen und psychischen Gesundheit sowie der Entspannung abzielen. Diese Übungen sind leicht erlernbar und auch ohne besondere Vorkenntnisse gut durchzuführen.
- Gruppenübungen: Wir geben Gruppenübungen vor, die das soziale Miteinander fördern und den Zusammenhalt stärken.
- Entspannung: Der Workshop beinhaltet eine Entspannungsphase, die von den Teilnehmern individuell gestaltet werden kann, zB. durch Meditation, progressive Muskelentspannung oder Achtsamkeitsübungen.
- Reflektion: Der Workshop endet mit einer Reflektionsphase. Hierbei haben die Teilnehmer die Möglichkeit, ihre Erfahrungen und Eindrücke zu teilen und möglicherweise auch Tipps für den Alltag abzuholen.

Struktur

Teilnehmer	12	Präsenz	✓ Online	✓
Dauer	3 Stunden		(Incl. Pausen)	
Gebühr	750,00 €	Incl. Handout und Arbeitsmaterialien		
Teilnehmer	12	Präsenz	✓ Online	✓
Dauer	10 Termine	à 1 Stunde	(Incl. Pausen)	
Gebühr	2495,00 €	Incl. Handout und Arbeitsmaterialien		



Anti-Ärger- Training



Ein Anti-Ärger-Training kann für Unternehmen von großem Nutzen sein. Mitarbeiter, die Schwierigkeiten haben, ihre negativen Emotionen wie Wut und Ärger zu kontrollieren, können in einer arbeitsintensiven Umgebung schnell überfordert sein und ihre Produktivität kann darunter leiden.

Durch die Bereitstellung eines Anti-Ärger-Trainings im Unternehmen können die Mitarbeiter lernen, ihre negativen Emotionen effektiver zu kontrollieren und ihr Stresslevel zu senken, was zu einer Verbesserung ihrer Gesundheit und ihrer Produktivität führt. Ein solches Training kann auch dabei helfen, Konflikte zwischen Mitarbeitern effektiver zu lösen und die Kommunikation am Arbeitsplatz zu verbessern.

Ein Anti-Ärger-Training kann auch die Motivation der Mitarbeiter steigern und zu einer höheren Arbeitszufriedenheit führen. Wenn die Mitarbeiter Werkzeuge und Strategien zur Stressbewältigung und Emotionskontrolle erhalten, können sie ihre Arbeit besser bewältigen und sich engagierter für ihre Arbeit und ihre Kollegen fühlen.

Das Anti-Ärger-Training ist eine wertvolle Ressource zur Stärkung der emotionalen Intelligenz in Unternehmen. Es ist eine gezielte Methode, um den Umgang mit Wut und Ärger in der Arbeitswelt zu verbessern und bessere Berufsergebnisse zu erzielen.

Das Anti-Ärger-Training wurde entwickelt, um Mitarbeiter in die Lage zu versetzen, ihre Wut- und Ärgergefühle zu erkennen, zu akzeptieren und positiv damit umzugehen. Ein wichtiger Schwerpunkt des Trainings ist es, Klarheit in schwierigen Situationen zu schaffen und ein besseres Verständnis für die Auslöser von Wut und Ärger zu entwickeln.

Durch praktische Übungen, Rollenspiele und Feedback-Techniken lernen die Teilnehmer, wie sie aus ungesunden Verhaltensweisen aussteigen können und sich alternativ auf einen positiven Umgang mit der Situation einlassen können. Sie werden dazu ermutigt, offener zu kommunizieren, Probleme zu lösen und besser zusammenzuarbeiten.

Das Anti-Ärger-Training bietet mehrere Vorteile für Unternehmen, einschließlich:

- Erhöhung der emotionalen Intelligenz der Mitarbeiter.
- Steigerung der Produktivität und Effizienz.
- Verminderung von Konflikten am Arbeitsplatz.
- Verbesserung der sozialen Beziehungen und Schaffung eines positiven Arbeitsumfelds.
- Ein besseres Bewusstsein für die eigenen Emotionen und die Wahrnehmungen von anderen.

Zusammenfassend bietet das Anti-Ärger-Training Unternehmen eine effektive Möglichkeit, um das Wohlbefinden der Mitarbeiter, das Arbeitsumfeld und letztendlich auch die Profitabilität zu verbessern. Indem Mitarbeiter in die Lage versetzt werden, ihre Gefühle von Wut und Ärger besser zu regulieren und eine bessere Identifikation von Stressauslösern und Stressbewältigungsmethoden entwickeln, können Unternehmen auffallende Verhaltensweisen bekämpfen und dadurch ihre Teams noch effektiver machen.

Best Practices

Hier sind einige Best Practices von Unternehmen, die ein Anti-Ärger-Training erfolgreich in ihr Arbeitsumfeld integriert haben:

- BMW unterstützt ihre Mitarbeiter mit Diversitäts- und Sensibilisierungstrainings in den jeweiligen Abteilungen. Dazu werden Workshops, Coachings und Konfliktmanagement-Seminare angeboten, um die Fähigkeiten der Mitarbeiter im Umgang und Lösen von Spezialfällen und Konflikten zu verbessern.
- American Express bietet seinen Mitarbeitern spezifische Trainings an, um den Umgang mit schwierigen und anspruchsvollen Kunden zu lernen. Hierdurch sollen die Mitarbeiter deutlich bessere Kompetenzen und Fähigkeiten erwerben, um ein erfolgreiches Kundenmanagements zu fördern.
- PepsiCo arbeitet mit einem Programm zur Förderung von Resilienz und positiver Einstellung, um den Umgang mit Herausforderungen und Stresssituationen zu erleichtern. Es werden spezifische Schulungen angeboten, um Konflikte einfacher lösen und somit den Arbeitsalltag positiver gestalten zu können.
- Johnson & Johnson hat ein spezielles Respekt-Programm eingeführt, um seinen Mitarbeitern einen Zugang zur interkulturellen Kompetenz in Arbeitsumgebungen zu ermöglichen. Hierdurch soll eine offene und tolerante Arbeitsumgebung geschaffen werden.
- Google bietet seinen Mitarbeitern Coaching-Sessions oder den Zugang zu Ressourcen zur Stressbewältigung an, um den Umgang mit beruflichen und privaten Herausforderungen durch das Arbeitsverhältnis und den Arbeitsplatz selbst erleichtern zu können.

Diese Best Practices zeigen, dass es entscheidend ist, in einem Unternehmen eine Kultur zu schaffen, die die Mitarbeiter durch spezialisierte Trainings emotional und mental unterstützt, um Schwierigkeiten und Herausforderungen erfolgreich zu meistern. Diese Maßnahmen tragen dazu bei, ein erfolgreiches Arbeitsumfeld zu fördern, Mitarbeitergesundheit und Zufriedenheit zu steigern und somit positiv auf die Bilanzen des Unternehmens einzuzahlen.

Inhalt

- **Definition von Ärger:** Der Workshop startet mit einer Diskussion über die Bedeutung von Ärger, seinen Auslösern und seinen negativen Auswirkungen auf Gesundheit und Arbeitsumfeld.
- **Ursachen des Ärgers:** Die Teilnehmer lernen, wie man die zugrunde liegenden Gründe für Ärger identifizieren und verstehen kann. Wir diskutieren die Ursachen von Ärger, wie Konflikte, Uneinigkeit über Entscheidungen oder allgemeine Frustration.
- **Individuelle Betroffenheit:** Im Rahmen des Trainings erarbeiten die Teilnehmer die Auslöser für Ärger in ihrer individuellen Situation und lernen, diese besser zu bewältigen.
- **Stressbewältigung:** Im Rahmen des Trainings lernen die Teilnehmer Wege kennen, um Stress zu reduzieren und Entspannung zu fördern.
- **Praktische Übungen:** Das Training beinhaltet praktische Übungen, die den Teilnehmern helfen, ihre eigenen Fähigkeiten zur Konfliktlösung und zum Umgang mit Ärger zu erproben und zu verbessern.
- **Rollenspiele und Simulationen:** Durch Rollenspiele und Simulationen werden die Teilnehmer dazu befähigt, schwierige Situationen zu meistern und lösungsorientiert mit Konflikten umzugehen.

Struktur

Teilnehmer	12	Präsenz	✓ Online	✓
Dauer	1 Tag	09:00 – 17:00 Uhr	(Incl. Pausen)	
Gebühr	1995,00 €	Incl. Handout und Arbeitsmaterialien		



Gewaltschutz- Training



Konflikte sind im beruflichen Alltag nichts Ungewöhnliches und können durchaus auch konstruktiv sein. Gefährlich wird es jedoch, wenn Konflikte eskalieren und zu Gewalt führen. Gewalt am Arbeitsplatz tritt in unterschiedlichen Formen auf. Gemeinsam haben jedoch alle Formen, dass sie zu massiven Beeinträchtigungen des Arbeitsablaufs bis hin zu schweren Verletzungen der Angestellten führen können.

Dem Arbeitsunfallbericht aus 2016 der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) kann man entnehmen, dass in diesem Jahr bei ca. 10.432 Beschäftigten* eine Einwirkung von physischer oder psychischer Gewalt während der betrieblichen Tätigkeit zu einem meldepflichtigen Arbeitsunfall führte. In allen Fällen ging die Gewalt eindeutig von Personen aus dem Arbeitsumfeld wie z. B. Kunden, Patienten oder Kollegen aus.

Gewalt am Arbeitsplatz ist ein reales Problem, das für Unternehmen schwere Folgen haben kann. Ein angemessener Schutz der Mitarbeiter, ein Gewaltschutztraining, sowie Vorbeugungsmaßnahmen können helfen, die Präsenz und den Erfolg des Unternehmens aufrechtzuerhalten.

Ein Gewaltschutztraining ist ein Trainingsprogramm, das entwickelt wurde, um die Arbeitnehmer auf mögliche Szenarien von Gewalt am Arbeitsplatz zu schulen und ihnen die entsprechenden Verhaltensweisen zu vermitteln. Es ist eine vorbeugende Maßnahme, die den Mitarbeitern das Gefühl gibt, dass sie in einer potenziell gefährlichen Situation sicher bleiben können.

Ein angemessenes Gewalttraining soll den Mitarbeitern helfen, Gewalt am Arbeitsplatz zu verhindern, zu erkennen und auf sie zu reagieren. Das Training kann Situationen behandeln, wie der Umgang mit Schikanen, Bedrohungen, körperlicher Gewalt oder Mobbing. Es vermittelt auch, wie die Mitarbeiter sich selbst oder ihre Kollegen in Gefahr bringen können und welche Schritte notwendig sind, um nicht-gefährdete Mitarbeiter zu informieren.

Das Gewalttraining kann wie folgt durchgeführt werden:

- Risikobewertung: eine gründliche Risikobewertung, um potenziell gefährliche Situationen zu erkennen.
- Schulung: Schulung der Mitarbeiter, wie sie Gewalt vermeiden und verschiedenen Arten von Gewalt vorbeugen.
- Verhaltensweisen: Vermittlung der richtigen Verhaltensweisen und technischen Fähigkeiten, um angemessen auf potenzielle Gewaltsituationen zu reagieren.
- Schutz: Schutzmaßnahmen und wie sie einzusetzen sind.

Durch ein angemessenes Gewaltschutztraining können Unternehmen ihre Mitarbeiter auf mögliche Gewalttätigkeiten am Arbeitsplatz vorbereiten und somit den Schutz und die Sicherheit ihrer Mitarbeiter erhöhen. Dies schafft ein Gefühl von Sicherheit und Zufriedenheit am Arbeitsplatz und kann auch den Ruf und den Erfolg des Unternehmens stärken.

Best Practices

Hier sind einige Best Practices von Unternehmen, die ein Gewaltschutztraining erfolgreich in ihre Arbeitsumgebung integriert haben:

- General Electric bietet spezifische Schulungen und Workshops an, um die Mitarbeiter auf Bedrohungssituationen und potenzielle Gewaltsituationen am Arbeitsplatz vorzubereiten. Die Schulungen und Trainings umfassen Themen wie Risikobewertung, Konfliktmanagement und Gesprächsführung sowie Deeskalationsschulungen.
- Nike hat ein innovatives System entwickelt, das den Mitarbeitern in Bedrohungssituationen schnelle und effektive Unterstützung zur Verfügung stellt. Durch Notrufsysteme, Sperrzonen und Schulungen wird auf Anforderungen von Sicherheit und Gewaltschutz eingegangen und somit zum Wohl der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Unternehmens beigetragen.
- The Home Depot nutzt praxisorientierte Schulungen, um die Mitarbeiter auf Gewaltsituationen und Risikobewertungen vorzubereiten. Dabei soll es den Mitarbeitern ermöglicht werden, ihre Umwelt besser verstehen und Risiken schneller erkennen und vermeiden zu können. Inoffizielle, spontane respons-übungen, bei Zeitdruck, fördern den Lerneffekt nochmals.
- Coca-Cola hat ein System für Bedrohungen und Risikobewertungen eingeführt, um Mitarbeiter und Arbeitsplätze zu sichern und potenzielle Bedrohungen zu identifizieren. Sie haben spezialisierte Teams, die jederzeit bereitstehen, um das Beheben von Gefahrensituationen im Unternehmen zu erleichtern.
- Amazon nutzt regelmäßige Schulungen zur Gewaltprävention und Deeskalationstechniken, um die Mitarbeiter auf Bedrohungssituationen am Arbeitsplatz zu sensibilisieren und einfache, aber präzise Methoden für den Abwehr von Aggressionen zu erlernen.

Diese Best Practices zeigen, welche Maßnahmen Unternehmen implementieren können, um Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auf Gewaltbedrohungen und -situationen innerhalb des Arbeitsumfeldes besser vorzubereiten. Denn die Sicherheit und das Wohlbefinden der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sollten immer an erster Stelle stehen.

*Die Zahlen basieren auf einer Hochrechnung und sind mit statistischer Unsicherheit behaftet.

Inhalt

- Einführung in das Thema Gewalt: Wir stellen das Thema Gewalt im Arbeitsalltag vor und erläutern, welche Auswirkungen gewalttätiges Verhalten auf den Arbeitsplatz und auf die Kollegen haben kann.
- Identifikation von Gefahren: Die Teilnehmer lernen, wie man warnende Signale erkennt und schnell reagiert, um Eskalationen im Keim zu ersticken.
- Deeskalationstechniken: Wir stellen verschiedene Deeskalationstechniken vor, die den Teilnehmern helfen können, Konflikte zu entschärfen, bevor sie eskalieren.
- Rollenspiele: Durch Rollenspiele lernen die Teilnehmer, Gewaltsituationen zu deeskalieren und Konflikte am Arbeitsplatz auf eine professionelle und respektvolle Art zu lösen.
- Ursachen von Gewalt: Diskussion über die Ursachen von Gewalt und wie man diese besser verstehen und erkennen kann.
- Stressbewältigung: Im Rahmen des Trainings erlernen die Teilnehmer verschiedene Techniken zur Stressbewältigung, die ihnen helfen, stressbedingte Gewalt aus ihrem Leben und Arbeitsalltag zu verbannen.
- Konfliktlösung: Wir stellen weiterführende Konfliktlösungsstrategien vor, die die Team-Dynamik stärken und dazu beitragen, Konflikte zu vermeiden.
- Umgang mit Gewalt: Einfache Techniken um die gängigsten Bedrohungssituationen zu lösen bzw. sich zu schützen.

Struktur

Teilnehmer	12	Präsenz	✓ Online	
Dauer	2 Tage	09:00 – 17:00 Uhr	(Incl. Pausen)	
Gebühr	3990,00 €	Incl. Handout und Arbeitsmaterialien		



Teambuilding



In der heutigen Geschäftswelt ist es von entscheidender Bedeutung, dass die Mitarbeiter eines Unternehmens als ein Team zusammenarbeiten. Egal, ob es sich um kleine oder große Teams handelt, das Teambuilding spielt eine wichtige Rolle bei der Verbesserung der Zusammenarbeit, der Motivation und der Leistungsfähigkeit von Mitarbeitern.

Teambuilding ist ein Prozess, bei dem die Teammitglieder gemeinsam arbeiten, um ihre Fähigkeiten zu erweitern, ihr Vertrauen aufzubauen und ein besseres Verständnis füreinander zu entwickeln. Durch verschiedene Aktivitäten und Übungen können individuelle Stärken und Schwächen erkannt und verbessert werden, wodurch die Teamarbeit insgesamt gestärkt wird.

Teambuilding kann dazu beitragen, die Zusammenarbeit und das Vertrauen zwischen Mitarbeitern zu verbessern, Konflikte am Arbeitsplatz zu reduzieren und letztendlich die Leistung des Teams zu steigern. Es ist wichtig, dass Unternehmen regelmäßig Teambuilding-Aktivitäten durchführen, um das Wohlbefinden und die Motivation der Mitarbeiter zu fördern. Durch eine verbesserte Zusammenarbeit können auch Probleme schneller gelöst werden und die Arbeitseffizienz gesteigert werden. Eine positive Arbeitsatmosphäre kann sich letztendlich auch auf den Erfolg des Unternehmens auswirken.

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten für Teambuilding-Aktivitäten, von einfachen Spielen bis hin zu anspruchsvollen Herausforderungen oder Freiwilligenarbeit in der Gemeinschaft. Wichtig ist dabei immer, dass alle Teammitglieder einbezogen werden und Spaß an den Aktivitäten haben.

Vorteile

Teambuilding bezieht sich auf Maßnahmen und Aktivitäten, die darauf abzielen, Beziehungen zwischen Teammitgliedern zu stärken und ein stärkeres Zusammengehörigkeitsgefühl innerhalb des Teams zu fördern. Die durch Teambuilding geschaffene Atmosphäre kann zahlreiche Vorteile für das Team und das Unternehmen als Ganzes haben:

- **Stärkere Zusammenarbeit des Teams:** Teambuilding-Aktivitäten können dazu beitragen, dass Teammitglieder besser zusammenarbeiten und effektive Arbeitsbeziehungen aufbauen. Das ist insbesondere dann wichtig, wenn unterschiedliche Charaktere im Team aufeinandertreffen.
- **Förderung von Kommunikation:** Die Kommunikation zwischen Teammitgliedern kann durch Teambuilding verbessert werden. Durch gezielte Übungen lernen Mitarbeiter sich besser kennen und entwickeln mehr Verständnis füreinander.

- Erhöhung des Selbstvertrauens und der Motivation: Teambuilding stärkt das Selbstvertrauen der Teammitglieder und kann eine höhere Motivation zur Zusammenarbeit und Leistungsbereitschaft hervorrufen.
- Verbesserte Problemlösungsfähigkeiten: Teambuilding-Aktivitäten können die Problemlösungsfähigkeiten des Teams fördern. Indem die Teilnehmer verschiedene Herausforderungen gemeinsam lösen müssen, lernen sie, sich aufeinander zu verlassen und ihr Wissen und ihre Fähigkeiten effektiver zu nutzen.
- Steigerung des Zusammengehörigkeitsgefühls: Das Teilnehmen an Teambuilding-Aktivitäten kann die Loyalität des Teams und das Zusammengehörigkeitsgefühl innerhalb der Gruppe erhöhen. Das stärkt den Zusammenhalt innerhalb des Teams und das Miteinander.

Reduktion von Konflikten: Konflikte können in vielen Arbeitsumgebungen ein großes Problem sein. Teambuilding kann dazu beitragen, Konflikte auf eine effektive Art und Weise zu reduzieren und eine harmonischere Arbeitsumgebung zu fördern.

Best Practices

Hier sind einige Best Practices von Unternehmen, die Teambuilding erfolgreich in ihre Arbeitsumgebung integriert haben:

- Google nutzt Teambuilding-Übungen und Herausforderungen, um die Zusammenarbeit zwischen den Mitarbeitern zu fördern und ihre Arbeitsbeziehungen zu verbessern. Sie bieten auch Möglichkeiten zum Gruppen-Sport und andere gemeinschaftliche Aktivitäten an.
- Facebook hat eine interne Software entwickelt, um Teambuilding und Zusammenarbeit zu fördern, um in einem digitalen Teamumfeld eine gemeinschaftliche Kultur zu schaffen. Dies setzt maßgeblich auf virtuelle Interaktion und Haptik, da das Arbeitsumfeld bei Facebook in großem Maße dezentral organisiert ist.
- Southwest Airlines setzt auch auf Teambuilding-Übungen, um das Vertrauen, die Zusammenarbeit und die Motivation seiner Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu fördern. Ein besonderer Fokus wird dabei darauf gelegt, dass das Teambuilding-Event auch Spaß macht.
- Instagram hat regelmäßige Team-Offsites, um die Kreativität seiner Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu fördern und die Bindung unter Kolleginnen und Kollegen zu stärken. Hier kann gemeinsam gearbeitet, gewandert, oder sportliche Aktivitäten ausgeübt werden.

Diese Best Practices zeigen, dass Teambuilding ein entscheidender Faktor sein kann, um die Zusammenarbeit und Kommunikation zwischen den Mitarbeitern zu verbessern und somit den Teamgeist und die Produktivität zu fördern. Die Methode des Teambuildings und deren Formate können dabei je nach Bedarf, Unternehmenskultur und -struktur unterschiedlich umgesetzt werden.

Inhalt

Aktuell biete ich folgende Teambuildingsmaßnahmen an:

Shaolin Kung Fu

Kung-Fu ist ein über 1500 Jahre alter Kampfsport aus China, der sich durch seine Philosophie und seine einzigartigen Techniken auszeichnet. Genau diese Aspekte des Kung-Fu machen es zum idealen Medium, um Teambuilding-Workshops zu veranstalten, die auf Miteinander statt Gegeneinander abzielen.

Das Ziel dieser Workshops ist es, ein Verständnis dafür zu schaffen, dass wir alle aufeinander angewiesen sind, um gemeinsam Ziele zu erreichen, sowohl im Kampfsport als auch im Arbeitsleben. Mithilfe von Kung-Fu-Lernmethoden können Teams gemeinsam lernen, koordiniert zu handeln, zusammenzuarbeiten und Lösungen zu finden.

Positive Psychologie

Meine Teambuildingmaßnahme zum Thema Positive Psychologie ist darauf ausgerichtet, das psychologische Kapital der Gruppe zu stärken, indem die Gruppenmitglieder ihre Stärken und Ressourcen identifizieren und sich auf positive Erfahrungen konzentrieren. Die Positive Psychologie nutzt diese Ansätze, um die Selbstwahrnehmung und Selbstkompetenz der Mitarbeiter zu stärken und eine positive Dynamik innerhalb der Gruppe zu fördern.

Struktur

Teilnehmer	12	Präsenz	✓ Online	
Dauer	2 Tage	09:00 – 17:00 Uhr	(Incl. Pausen)	
Gebühr	3990,00 €	Incl. Handout und Arbeitsmaterialien		



Mindfulness- and humor-based Stress reduction Training



Achtsamkeit und Humor in Unternehmen können eine positive Wirkung auf das Arbeitsumfeld und die Arbeitsleistung haben. Die Kombination von Achtsamkeit und Humor kann dazu beitragen, den Stress im Arbeitsalltag zu reduzieren, die Mitarbeiterzufriedenheit zu erhöhen und eine positive Arbeitskultur zu schaffen.

Achtsamkeit und Meditationen können den Mitarbeitern helfen, ihre Aufmerksamkeit zu schärfen und ihre Stressreaktionen zu reduzieren, während Humor und Spaß dazu beitragen können, die Stimmung aufzuhellen und eine positive Einstellung zum Arbeitsalltag zu pflegen. Durch die Kombination von Achtsamkeit und Humor können wir eine optimale Arbeitsumgebung schaffen, die das Wohlbefinden und die Produktivität unserer Mitarbeiter steigert.

Unternehmen können verschiedene Ansätze nutzen, um Achtsamkeit und Humor zu fördern. Manche Unternehmen integrieren regelmäßige Achtsamkeitsübungen und Humortraining in ihre Schulungen und Seminare, um Mitarbeitern eine Möglichkeit zu bieten, ihre Fähigkeiten in diesen Bereichen zu verbessern.

Außerdem können Unternehmen die Bedeutung einer positiven Unternehmenskultur fördern, die auch auf Achtsamkeit und Humor ausgerichtet ist. Es kann hilfreich sein, Meetings und Events in einem humorvollen und entspannten Kontext abzuhalten, der Energie und Zusammenhalt im Team erzeugt.

Achtsamkeit und Humor in Unternehmen können dazu beitragen, ein positives Arbeitsumfeld zu schaffen, das die Menschen und ihre Beziehungen stärkt. Eine solche Umgebung führt oft zu einer höheren Arbeitsmoral und zur Steigerung der Produktivität.

HappiMind – Humor And Positive Practices in Mindfulness for Improved Performance

Der Workshop "HappiMind – Humor And Positive Practices in Mindfulness for Improved Performance" richtet sich an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die ihre Arbeit mit mehr Gelassenheit und Leichtigkeit angehen möchten. Dabei stehen die Themen Achtsamkeit und Humor im Fokus, denn beide Aspekte können helfen, Stress abzubauen und das Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu steigern.

Im ersten Teil des Workshops geht es um Achtsamkeit. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen, wie sie durch einfache Übungen ihre Aufmerksamkeit gezielt lenken können und so ihr inneres Gleichgewicht bewahren. Dabei geht es auch darum, stressige Situationen gelassener anzugehen und negative Gedankenmuster zu durchbrechen.

Im zweiten Teil des Workshops wird der Fokus auf Humor gelegt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen, wie sie mit Humor und einer positiven Einstellung schwierige Situationen meistern können. Es geht darum, den

Arbeitsalltag mit mehr Leichtigkeit und Freude zu gestalten und so auch in stressigen Zeiten gelassen zu bleiben.

Ziel des Workshops ist es, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern konkrete Techniken zur Stressreduzierung an die Hand zu geben und ihre Resilienz zu stärken. Gleichzeitig soll der Workshop auch dazu beitragen, das Arbeitsklima im Unternehmen zu verbessern und positive Energien freizusetzen.

Best Practices

Humor ist eine wertvolle Ressource im Arbeitsumfeld, die das Arbeitsklima verbessern und das psychische Wohlbefinden der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter erhöhen kann. Die Kombination von Humor und Achtsamkeit kann ein effektives Werkzeug sein, um das gesamte Arbeitsumfeld zu verbessern. Hier sind einige Best Practices von Unternehmen aus der Wirtschaft, die Achtsamkeit und Humor erfolgreich in ihre Arbeitsumgebung integriert haben:

- Google fördert einen humorvollen Umgangston in ihrer Arbeitsumgebung und fördert die positive Wirkung von Lachen und Humor. Sie bieten auch Achtsamkeitsübungen an, um den Stresslevel zu reduzieren und die mentalen Ressourcen der Mitarbeiter zu stärken.
- Virgin bietet eine produktivitätsfördernde Umgebung, die auf Achtsamkeitsmethoden und Humor aufbaut. Hier wird vermieden, Angst durch übermäßige Arbeitsbelastung zu provozieren, indem eine positive und entspannte Atmosphäre geschaffen wird.
- Southwest Airlines integriert Humor und Achtsamkeit in ihr Arbeitsumfeld, um ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu motivieren und zu inspirieren. So können auch schwierige Situationen im Unternehmen mit einem Schuss von Humor gelöst werden, um Konflikte zu vermeiden und das Arbeitsumfeld zu verbessern.
- Zappos integriert humorvolle Aktivitäten und Achtsamkeitsübungen in ihr Betriebsklima, um ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu ermutigen, Selbstfürsorge und Entspannung in ihrem Arbeitsalltag zu betreiben. Hierdurch werden Entspannung, Vertrauen und eine positive Zusammenarbeit gefördert.
- LinkedIn nutzt Humor als eine Möglichkeit, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter während der täglichen Routine zu motivieren. Sie setzen auch auf Achtsamkeitsübungen, damit die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ihr geistiges Wohlbefinden verbessern können.

Diese Best Practices zeigen, dass ein Arbeitsumfeld, das Humor und Achtsamkeit berücksichtigt, die Teamarbeit und die allgemeinen Arbeitsbedingungen verbessern kann.

Inhalt

- Einführung in Achtsamkeit: Der Workshop beginnt mit einer Einführung in die Grundlagen der Achtsamkeit und die Vorteile einer achtsamen Einstellung.
- Achtsamkeit und Stressreduzierung: Die Teilnehmer lernen, wie Achtsamkeitstechniken Stress reduzieren und ihre Konzentration und Effizienz steigern können.
- Humor lernen: Wir erläutern die Vorteile und Bedeutung von Humor im Umgang mit Stress am Arbeitsplatz. Wir geben Übungen und Empfehlungen, um Humor zu verbessern.
- Achtsame Pausen: Wir zeigen verschiedene achtsame Pausen, die man im Arbeitsalltag einsetzen kann, um seine Achtsamkeit zu steigern, zu entspannen und die Produktivität zu steigern.
- Achtsamkeit im Umgang mit Konflikten: Durch praktische Übungen lernen die Teilnehmer, wie man achtsam mit Konfliktsituationen umgehen und die Kommunikation zwischen Kollegen und Mitarbeitern verbessern kann.
- Humor und die Rolle von Emotionen im Arbeitsumfeld: Wir zeigen, wie Humor dazu beitragen kann, Emotionen im Arbeitsumfeld positiv zu beeinflussen. Wir geben Anregungen und Techniken heraus, um ein gesundes Arbeitsklima zu schaffen.
- Aktives Zuhören: Wir gehen auf die Bedeutung des aktiven Zuhörens ein und vermitteln Strategien, wie man Empathie und Verständnis fördern kann.
- Achtsamkeit im Team: Wir erklären die Bedeutung von Achtsamkeit im Teamwork und geben praktische Tipps und Techniken, wie man diese Fähigkeit innerhalb des Team nutzen kann.

Struktur

Teilnehmer	12	Präsenz	 Online	
Dauer	1 Tag	09:00 – 17:00 Uhr	(Incl. Pausen)	
Gebühr	1995,00 €	Incl. Handout und Arbeitsmaterialien		



TRAINERPROFIL



Persönliches

Werner Horn

Juvenellstraße 12

90408 Nürnberg

+49 176 87 900 807

kontakt@Gluecks-Influencer.de



Qualifikation

Trainer für angewandte Positive Psychologie (ALH)

Coach NLP (DVNLP)

Kung Fu & Qi Gung Meister

Gewaltschutztrainer

Fachbuchautor

Meine Passion:

Menschen in ihre innere Kraft bringen.

Meine Mission:

In jedem von uns steckt ein glücklicher Mensch. Ich helfe Ihnen diesen zu entdecken und zu befreien.

Mein Fokus:

Resilienz, Konflikt-Management, Positive Kommunikation, Betriebliches Gesundheitsmanagement

Meine Vision:

Die Welt zu einem besseren Ort für alle Lebewesen machen.

Über mich:

Seit meiner Geburt 1968 lebe ich im schönen Nürnberg. Ich bin verheiratet und Vater einer Tochter. Seit 1995 bin ich selbständiger Unternehmer und habe damit über 25 Jahre Erfahrung im Trainings- und Coachingbereich. Weiterbildung ist mir sehr wichtig, um mein eigenes Wissen kontinuierlich zu erweitern und meine bisherigen Praxiserfahrungen sinnvoll zu erweitern. So profitieren Teilnehmende in meinen Workshops/Seminaren von einem breiten Erfahrungsschatz kombiniert mit neuen Erkenntnissen und Ansätzen aus aktueller Forschungsarbeit.

Referenzen:

Bundesagentur für Arbeit
• Zentrale
• Führungs-Akademie
Datev
Bildungszentrum Stadt Nürnberg
Evangelisches Siedlungswerk
Davero Dialog
Kliniken Dr. Erler
Continental
Schöller Azubi-Akademie
PepsiCo

Autor folgender Fachbücher

Die zwölf Schlüssel zu einem zufriedenen Leben
ISBN-13 : 978-3751917070

Buddha war ein Life-Coach
ISBN-13 : 978-3753478173

Coaching-Formate

Angewandte Positive Psychologie
Neuro-Linguistische Programmierung (NLP)
Arbeit mit dem Systembrett

Zu jedem Workshop gibt es ein ausführliches Handout, das die Inhalte zusammenfasst und auch weiterführende Übungen/Literaturhinweise beinhaltet.

Extrakosten bei Inhouse-Veranstaltungen:

Fahrtkosten:	0,40 €	pro Kilometer
Übernachungskosten	140,00 €	pro Nacht

Ich würde mich sehr freuen, wenn mein Angebot Ihre Zustimmung findet.
Sie haben Fragen oder wünschen weitere Informationen? Rufen Sie mich an – ich bin für Sie da.

Glückspunkt Nürnberg

Werner Horn
Juvenellstraße 12

90408 Nürnberg

Tel.: +(49) 176 - 87 900 807

Mobil:

Mail: kontakt@Gluecks-Influencer.de

www.Gluecks-Influencer.de

