

LOGOS-Energie-Paket: Ganzheitlich etwas für die Gesunderhaltung tun *Mit allen Sinnen gegen Stress und Burnout - mit Sinn Lebenskräfte aktivieren*

Loslassen, entspannen, erholen

Ankommen im Hier und Jetzt und sich mit allen Sinnen wieder fühlen

Körper, Seele und Geist beleben

Achtsam und aufgeweckt Qualitäten der Persönlichkeit und der Welt entdecken

Widerstandsfähig, souverän und dynamisch werden

Selbstwert und Identität spüren, Stressresistenz aufbauen und Verve gewinnen

Neue Perspektiven gewinnen und Ziele ansteuern

Existenzanalytisch sinn- und wertorientierte Zukunftsmöglichkeiten eröffnen

Inhalt des Seminars

Alarmierender Trend aus der Arbeitswelt: Immer mehr Beschäftigte erkranken an psychische Störungen und korrespondierenden somatischen Beschwerden. Die Folgen sind langzeitige Arbeitsunfähigkeit und Frühverrentung sowie immense Produktiveinbußen und Ausfallkosten. Angststörungen, Depressionen, Burnout, Suchtmisbrauch etc. machen weder vor Alter, Geschlecht noch Hierarchiestufen halt. Hilflosigkeit bei aktiv wie passiv Betroffenen führen zu Ab- und Ausgrenzungen, Deprivation und Scham.

Hierfür sind arbeitsbedingte Fehlbelastungen zu einem erschreckenden Bedeutungsanteil mitverantwortlich, z.B. fehlender Handlungsspielraum, Zeitdruck bei hoher Arbeitsdichte, schlechte Arbeitsumgebung und mangelhaftes Führungsverhalten. Wie jemand auf diese Risikofaktoren reagiert, hängt auch von der individuell disponierten „Verletzlichkeit“, dem subjektiven Bewerten und dem zur Verfügung stehenden Bewältigungsrepertoire ab sowie vom sozialen Rückhalt im privaten, gesellschaftlichen und betrieblichen Kontext.

Man muss sich auch von sich selbst nicht alles gefallen lassen. (Viktor Frankl)

Wenn Sie in der Gefahr stehen, in diese Abwärtsspirale zu geraten, oder als Personalverantwortliche/r den gesundheitsbeeinträchtigenden Prozess aufhalten wollen, dann gönnen Sie sich das LOGOS-Energie-Paket. Sie werden nicht nur innere und äußere Gefahrenquellen aufdecken, analysieren und praxistaugliche Alternativen zur Gegensteuerung entwickeln, sondern erleben zeitgleich Erholung für Körper, Seele und Geist. So können Sie auftanken und Energien für eine gesundheitsförderliche Zukunftsgestaltung sammeln.

Sie lernen Faktoren und dynamische Wechselbeziehungen kennen, die bei der Entstehung und Erhaltung von Gesundheit mitwirken. Das salutogenetische Motivationskonzept nach Viktor Frankl eröffnet Ihnen einen erweiterten Blick auf das Wesen des Menschen. Seine Bestimmtheiten und persönlichen Möglichkeiten im Abgleich mit inneren und äußeren Potentialen wollen realisiert werden. Dieser existenzanalytische Ansatz schließt die weitreichende Bedeutung und Umsetzung von schöpferischen Werten, Erlebniswerten und Einstellungswerten ein. Vor diesem Horizont können Sinnanrufungen laut werden. Im Kontext von Lebens- und Arbeitswelt finden so Ziele, Werte, Kompetenzen und der rechte Zeitumgang gleichermaßen Verankerung wie Dynamik. Sinnorientierung und Gesundheit gehen Hand in Hand.

Führungskraft oder Mitarbeiter/in: Salutogenetische Haltung lebendig werden zu lassen bedeutet nicht nur, Ihr Portfolio von Fach-/Methodenkompetenz, Sozialer und Selbstkompetenz zu bereichern - Sie schenken sich und anderen gesündere und wertvollere Lebensqualität.

DozentIn

Dr. Martina Pohl

Arbeitszeiten

5 Tage

Teilnehmer Beschäftigte mit und ohne Personalverantwortung. Teilnehmeranzahl bis 8 Personen.**Arbeitsmethodik**

Trainerinputs mit unterschiedlichem Medieneinsatz, Simulationen, Assessments, Einzel- und Gruppenarbeiten, Dialogtraining, interaktives Coaching und Kollegiale Beratung wechseln einander in einem interaktiven und anwendungsorientierten Lernprozess ab. Die Umsetzung planen Sie an einem aktuellen Veränderungsvorhaben. - Thematisch eingebunden sind kreative, meditative, körperorientierte und kulturelle Sequenzen sowie besinnliche Austauschformate. - Damit Sie innerlich und äußerlich erholsam „in Gang“ kommen, werden Teile der Veranstaltung in der Natur stattfinden. - Optionales Rahmenprogramm (Kulturelles, Gastronomie, Schifffahrt, Sightseeing etc.).

Ihr Nutzen – warum Sie teilnehmen sollten:

Was jedoch der Mensch in Wirklichkeit braucht, ist nicht ein Zustand bar jeder Spannung, vielmehr eine gewisse, eine gesunde Dosis von Spannung - etwa jene dosierte Spannung, wie sie hervorgerufen wird durch sein Angefordert- und Inanspruchgenommensein durch einen Sinn. (Viktor Frankl)

Arbeitsfelder im Seminar:

Workshop: In entspannter Atmosphäre und dennoch konzentriert arbeiten wir an Themen rund um Gesundheit, den Folgen arbeitsbedingter Fehl-/Belastungen am Arbeitsplatz und mögliche Gegensteuerungen. Mit dem sinnorientierten Motivationskonzept und Aspekten der Salutogenese entwerfen Sie Umsetzungsideen gesundheitsfördernder Maßnahmen. Dabei ist Ihre persönliche und arbeitsbezogene Situation im Bereich von (Selbst-)Führung und Zusammenarbeit stets Grundlage und Zukunftsfeld.

Coaching: In einer Atmosphäre von Vertraulichkeit, Verschwiegenheitspflicht nach außen und optimaler Offenheit nach innen erhalten Sie formatgerechte Feedbacks, interaktive Coachings und Kollegiale Beratung. Lösen Sie Ihre blinden Flecken in der Selbsteinschätzung durch die Wahrnehmungen der anderen, profitieren Sie von deren Wissen und Erfahrungen, trainieren Sie bislang unversuchte Verhaltensänderungen. Oberstes Gebot ist stets der wertschätzende, respektvolle und weitestgehend bewertungsfreie Umgang. - Sie können separat ein klassisches Vier-Augen-Coaching bei der Dozentin buchen.

Wohnen und Verwöhnen: Finden Sie Ruhe in einem kleinen Hotel mit hauseigenem Tagungsraum, Sauna und Garten am Fuße des Drachenfels. Der idyllische Winzerort lädt zu Kulinarischem und rheinischer Gemütlichkeit ein.

Natur: Mitten drin in den Weinbergen, im waldreichen Naturpark Siebengebirge, direkt am Rhein. Mit allen Sinnen ausspannen. Oder mit dem Fahrrad, zu Fuß oder per Schiff die abwechslungsreiche Natur- und Kulturlandschaft erkunden.

Kultur: „Neuschwanstein am Rhein“, Konrad-Adenauer-Haus, das „rheinische Nizza“ Bad Honnef und vieles mehr im sagenumwobenen Siebengebirge sind fußläufig erreichbar. Optimal angebunden sind die Städte Koblenz, Bonn und Köln.

Dialog: Ihre Themen gewinnen eine neue Qualität der Bearbeitung und Wirkung durch den begleiteten Dialog (keine Diskussion, keine Debatte). Genießen Sie die Kraft der Sprache und profitieren Sie von der Weisheit der Gruppe.

Kreativität: Lassen Sie sich überraschen von Ihren kreativen Potenzialen und gestalterischen Ausdrucksmöglichkeiten in Wort und Bild. Baden Sie in den Kraftquellen für Seele und Geist und nutzen Sie die Stimulanz für den Alltag.

SoulCollage: Die intuitive Gestaltung von Collagen-Bildern und deren angeleitete Betrachtung ist ein besinnlicher Prozess zur Förderung der Selbstwahrnehmung: mit aufklärender, heilsamer und entwicklungsfördernder Wirkung.

Yoga und Meditation: Ob bereits erprobt oder unerfahren, hier können Sie sich das Passende an Power-Yoga, Yoga in der Natur oder Yogic-Walking aussuchen oder die Kraft der Stille tanken. Professionell angeleitet, passend für den Alltag.

Kosmetik: Genießen Sie bei der hotelansässige Kosmetikerin eine Massage, hochwertige Produktpflege und kleine Verschönerungen. Auf Wunsch können Sie die Ergebnisse gleich festhalten: auf Porträtfotos einer versierten Fotografin.