



Seminarangebote für Firmen

2021

www.anja-juergensen.de

E-Mail: info@anja-juergensen.de

Telefon: 05130 - 37 42 38

Mobil: 01520 - 686 50 25

Firmenseminare betriebliche Gesundheitsförderung

Vorschläge für Tages-/ Halbtagesseminare:

Vorschlag 1: Vitales und gesundes Sehen am PC

- ✓ Augenbelastende Faktoren erkennen und abbauen
- ✓ Entspannungsübungen/ wirkungsvolle Bildschirmpausen
- ✓ Arbeitsplatzergonomie optimieren
- ✓ Augenfreundliche Beleuchtung
- ✓ Bürotaugliche Ernährung - das Auge isst mit

Vorschlag 2: Vitales und gesundes Sehen am PC - Aufbauseminar

- ✓ Reflexion Teil 1 - was hat gut geklappt - wo gab es Hindernisse?
- ✓ Zirkeltraining für die Augen
- ✓ Entspannungsübungen/ Bildschirmpausen
- ✓ Fusion - Zusammenarbeit der Augen fördern
- ✓ Übungen zur Gehirnintegration
- ✓ Einsatz von Licht zur Regeneration
- ✓ Übungen zur Blickfelderweiterung

Vorschlag 3: Fit und gesund im Job (neu 2020)

- ✓ Strategien für eine alltagstaugliche und gesunde Ernährung
- ✓ Wie man müde Momente überwindet
- ✓ Brainfood – für mehr Konzentration
- ✓ Übungen zur Körpermobilisation
- ✓ Ausgleich für einseitige Belastungen finden
- ✓ Entspannungsmomente im hektischen Alltag

Vorschlag 4: Als Team erfolgreich in die Zukunft gehen (neu 2020)

- ✓ Teamreflektion: Wer sind wir und wofür stehen wir?
- ✓ Stärken im Team erkennen und als Erfolgsfaktor nutzen
- ✓ Schwächen aufdecken und einen Umgang damit finden
- ✓ Von der Wertschätzung zur Wertschöpfung
- ✓ Gemeinsam als Team den Erfolg gestalten

Vorschlag 5: Klimawechsel

- ✓ "Klimawechsel" - gesundes und motivierendes Betriebsklima
- ✓ Die Wirkung von Sprache - jedes Wort wirkt
- ✓ Kommunikation im Büro - so kann das Leben leichter sein
- ✓ Nonverbale Kommunikation - Grundlagen von Körpersprache
- ✓ Entspannungs- und Bewegungspausen alltagstauglich

Vorschlag 6: Bedürfnisse erkennen, Ziele setzen und umsetzen

- ✓ Eigene Ressourcen und Talente erkennen und nutzen
- ✓ Selbstanalyse der Potentiale
- ✓ Glaubenssätze, Werte und Ziele
- ✓ Kraftvolle Ziele setzen und umsetzen
- ✓ Unzufriedenheit als Schub, Wünsche und Ziele als Sog
- ✓ Entspannungs- und Bewegungspausen alltagstauglich

Vorschlag 7: Leben in Balance

- ✓ Innere Antreiber
- ✓ Work-Life-Balance
- ✓ Resilienz - Widerstandsfähig durch den Alltag
- ✓ Verantwortung übernehmen - Ja/ Nein- sagen
- ✓ Entspannungs- und Bewegungspausen alltagstauglich

Vorschlag 8: Gelassen und sicher dem Stress begegnen

- ✓ Einführung in die Stressphysiologie
- ✓ Kleine Stressanalyse - wo drückt der Schuh
- ✓ Embodiment - Wechselwirkungen von Körper und Psyche verstehen und nutzen lernen
- ✓ Kognitive Stressbewältigung
- ✓ Zeitmanagement - Umgang mit der Zeit, chronobiologische Elemente, Prioritäten, Zeitplanung
- ✓ Entspannungs- und Bewegungspausen alltagstauglich

Vorschlag 9: Visitenkarte Telefon - professionell und kundenfreundlich

- ✓ Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance
- ✓ Aktive Gesprächsführung
- ✓ Fragetechniken
- ✓ Positiv formulieren
- ✓ Einwänden konstruktiv begegnen
- ✓ Mit Stresssituationen am Telefon umgehen

Vorschlag 10: Effektiv und gesund im Homeoffice (neu 2021)

- ✓ Herausforderung den Arbeitsplatz zu Hause einrichten
- ✓ Zwischen Freiheit und Frust
- ✓ Strukturen, Selbst- und Zeitmanagement
- ✓ Gut organisiert durch den Tag
- ✓ Gesundheitsfaktoren im Homeoffice: Bewegung, Ernährung, Entspannung
- ✓ Psychosoziale Belastungen

Vorschlag 10: Ziele erreichen durch Mitarbeitermotivation (Seminar für Führungskräfte und Leiter)

- ✓ Motivation im gesellschaftlichen Wertewandel
- ✓ Motivierende Unternehmenskultur
- ✓ Anreize für Leistungsentwicklung setzen
- ✓ Vertrauen als Basis von Mitarbeitermotivation
- ✓ Motivation durch Kommunikation
- ✓ Gemeinsam Ziele erreichen

Gerne erstelle ich individuelle Seminare ganz nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen.

Sind noch Fragen offengeblieben? Sprechen Sie mich gerne an!

Anja Jürgensen

Tel.: 05130 – 37 42 38
Mobil: 01520 – 686 50 25
Mail: info@anja-juergensen.de