BIGUT
BERATUNG | SEMINARE

GESUNDVORTRÄGE

WWW.BIGUT.DE

Liebe Leserinnen und Leser,
hier unsere aktuellen Impulsvorträge
in der Gesamtübersicht.

Selbstverständlich gestalten wir Ihnen auch
Vorträge nach Ihren Themenwünschen.

Sprechen Sie uns gerne persönlich an:
Tel. 040-8668-422-0
team@bigut.de
www.bigut.de

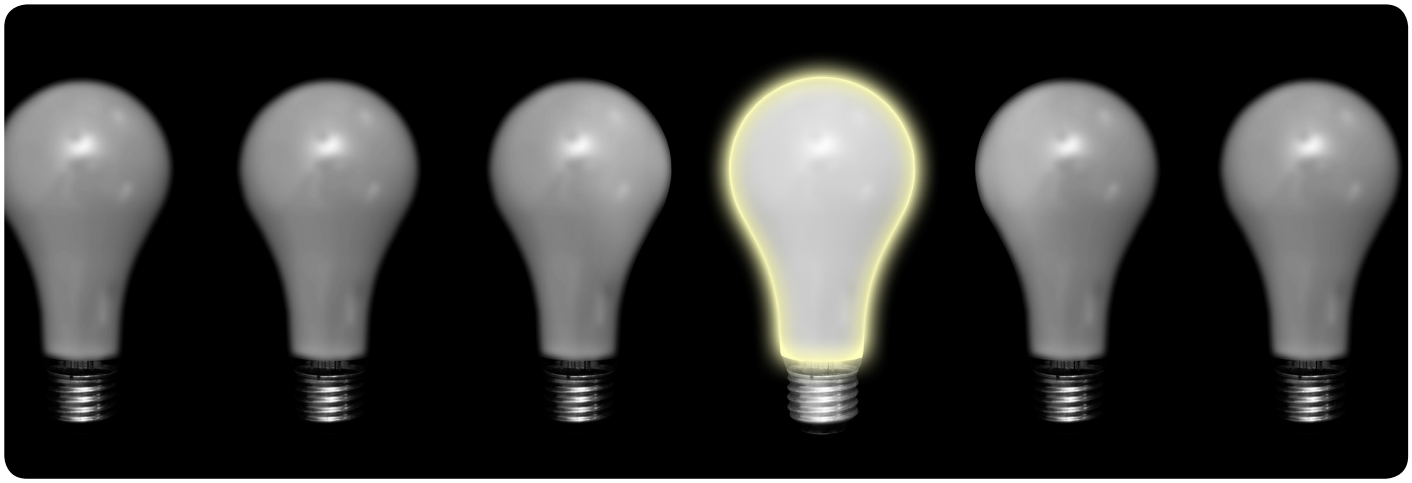
Mit freundlichen Grüßen
Karsten Schneider

GESUNDVORTÄGE

Impulsvorträge sind ein gutes Kommunikationsmittel, um short and sharp einen interessanten Themenbereich in 60 Minuten zu vermitteln. Gerade für Teams After Work oder zwischendurch, als Kick-off bei Gesundheitstagen oder als Teaser für Ihre aktuellen Seminare.

Impulsvortrag | Arbeitswelt 4.0

Die 11 Blockbuster Trends der nächten 10 Jahre



Alles neu in 2025?

Jede revolutionäre Entwicklung beginnt mit neuen Trends. Das 21. Jahrhundert verändert jedoch alles: Von neuen Mobilitätslösungen über Konsumtrends, bis hin zu neuen Lebensstilen. Dazu beigetragen haben viele neue Technologien wie die Digitalisierung, aber auch der demografische Wandel - ein Wandel um 360 Grad.

So tragen die Megatrends dazu bei, dass sich neben der Wirtschaft auch die Gesellschaft und unsere Lebensstile grundlegend verändern. Wo liegen jedoch die Chancen und worauf müssen wir uns einstellen um als Einzelner - ob bei der Arbeit, in der Familie und in unserem gesellschaftlichen Leben - unseren Platz zu finden.

Ziele

Der Vortrag gibt den Teilnehmerinnen und Teilnehmern einen Überblick über die Blockbuster der gesellschaftlichen Veränderungen der nächsten 10 Jahre. Vermittelt wird dabei eine Idee der Zukunft des einzelnen Menschen wie auch der gesellschaftlichen Anforderungen.

Inhalte

Die 11 Blockbuster Trends

- Konnektivität
- Indivialisierung
- Globalisierung
- Female Shift
- Urbanisierung
- Silver Society
- Neo Ökologie
- Gesundheit
- Neues Lernen
- Mobilität
- New Work

Durchführung

Zielgruppe

alle Beschäftigten

Dauer

60 Minuten

Ort

inhouse, für Gruppen und Teams, bei Gesundheits- oder Aktionstagen, als Kick-off für ...

Impulsvortrag | Kurze Pause – lange Wirkung

Pausen sind wichtig! Und eine Wissenschaft für sich. Wie lang ist die optimale Pause und wie ist sie gestaltet? Inhaltlich, örtlich, atmosphärisch? Sportler wissen, dass für die beste Vorbereitung das systematische Zusammenspiel von Belastung und Erholung eine entscheidende Rolle spielt. Gleiches gilt für den Kopfarbeiter. Unser Gehirn ist ein Sprinter und kein Marathonläufer. Es benötigt regelmäßig kurze Pausen, dann arbeitet es leichter und effizienter und spart gleichzeitig Energie.

Pausen haben in der modernen Arbeitswelt ein schlechtes Image. Durchpowern, auf Pausen zu verzichten gilt als unumgänglich, wenn man es zu etwas bringen will. Ein verhängnisvoller Irrglaube, der Arbeit nicht nur anstrengend macht, fehleranfällig und ermüdend, sondern auch dazu führt, dass wir mit mehr Aufwand weniger schaffen und gleichzeitig unsere Gesundheit gefährden. Der Philosoph Ovid schrieb: „Wer keine Pause kennt, ist nicht dauerhaft."

Ziele

In diesem Impulsvortrag erhalten Sie erste Ideen über die Zusammenhänge zwischen Pausen und Ihrem individuellen Wohlbefinden und Ihrer Leistungsfähigkeit. Dazu gehören gesunde Ernährung in Kombination mit Mini Workouts fürs Büro und zu Hause.

Inhalte

Ihre optimale Pause

Entspannung und Mini-Workouts für den Arbeitsplatz

Die neue Ess-Klasse – kluge Lebensmittelauswahl für Zellen und Gehirn.

Durchführung

Zielgruppe
alle Beschäftigten

Dauer
60 Minuten

Ort
inhouse, für Gruppen und Teams, bei Gesundheits- oder Aktionstagen, als Kick-off für ...

Impulsvortrag | Gesunder Schlaf - Tankstelle des Lebens

Stress, Leistungsdruck und ständige Erreichbarkeit: Für viele ist das heute Alltag. Immer mehr Menschen kommen durch ihre täglichen Anforderungen aus dem seelischen Gleichgewicht und können nicht mehr schlafen. Insbesondere die Anforderungen der Schichtarbeit sind eine große Herausforderung für den Schlafrhythmus. Laut der Weltgesundheitsorganisation leidet bereits jeder dritte Deutsche unter Schlafstörungen. In diesem anschaulichen Impulsvortrag lernen Sie die Zusammenhänge von Schlaf und Leistungsfähigkeit kennen, erhalten eine Zusammenfassung der Ursachen und Wirkungen von Schlafstörungen und bekommen eine erste Idee, was Sie für Ihren gesunden Schlaf selber tun können. In diesem anschaulichen Impulsvortrag lernen Sie die Zusammenhänge von Schlaf und Leistungsfähigkeit kennen, erhalten eine Zusammenfassung der Ursachen und Wirkungen von Schlafstörungen und bekommen eine erste Idee, was Sie für Ihren gesunden Schlaf selber tun können.

Ziele

Nach dem Impulsvortrag können Sie Störfelder in der Schlafgesundheit erkennen und einschätzen.

Inhalte

Was bedeutet gesunder Schlaf konkret?

Welche Störungen bringen Sie um den Schlaf?

Eine Idee von gesünderem Schlaf?

Durchführung

Zielgruppe
alle Beschäftigten

Dauer
60 Minuten

Ort
inhouse, für Gruppen und Teams, bei Gesundheits- oder Aktionstagen, als Kick-off für ...

Impulsvortrag | Treibsandfähigkeit - Umgang mit Veränderungen

Von Geburt an besteht unser Leben aus einer Reihe von Veränderungen – sie sind unvermeidbar und ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens. Veränderungen unseres Arbeitsumfeldes, von der Neubildung des Teams bis zu weitreichender Reorganisation, aber auch private Lebensumstände, die dem Wandel unterliegen: Auszug der Kinder, Trennung oder eine neue Liebe.

All diese Dinge fordern unsere Anpassungsfähigkeit und Flexibilität. Aber sie wecken auch unsere Neugier, sind gleichbedeutend mit Nervenkitzel und reizen unsere Abenteuerlust. Für unseren Umgang mit Veränderungen ist wichtig, ob der Wunsch dazu von innen oder außen kommt. Eines jedoch ist klar: Die Zeiten ändern sich und wer sich mit ihnen ändert, der überlebt.

Ziele

In diesem Impulsvortrag möchten wir Ihnen zeigen, warum wir Veränderungen mal als Belastung und ein anderes Mal als Herausforderung empfinden.

Und was unsere Persönlichkeitsstruktur und innere Einstellung damit zu tun haben.

Inhalte

Der Umgang mit Veränderungen.

Was motiviert uns und was hält uns davon ab.

Veränderung – was passiert da eigentlich genau?

Durchführung

Zielgruppe
alle Beschäftigten

Dauer
60 Minuten

Ort
inhouse, für Gruppen und Teams, bei Gesundheits- oder Aktionstagen, als Kick-off für ...

Impulsvortrag | Burnoutprävention – Das 12 Stufen Programm

Zwei von drei Menschen fühlen sich im Job „ausgebrannt“ – und haben wenig Hoffnung auf eine Änderung. Nach einer Studie der Bertelsmannstiftung verlieren Arbeitnehmer zunehmend die Fähigkeit, sich zu erholen. Ob die bei vielen Arbeitgebern vorhandenen Angebote und Möglichkeiten zur Erholung alleine helfen, wird bezweifelt.

Stark belasteten Mitarbeitern gelingt es kaum, mal abzuschalten – sie müssen Erholung und Regeneration möglicherweise ganz neu erlernen. Zu diesem Ansatz stellen wir Ihnen das 12-Stufen-Programm für einen eigenverantwortlichen Umgang mit Ihrer Gesundheit vor.

Ziele

Sie erhalten einen Überblick über die 12 Stufen der Burnoutprävention.

Sie bekommen ein Gefühl für Ihren eigenen Status Quo der Arbeitsbelastung

Inhalte

Burnout – was passiert da eigentlich

Achtsamkeit – die 12 Stufen der Burnoutprävention

Was Sie selbst tun können

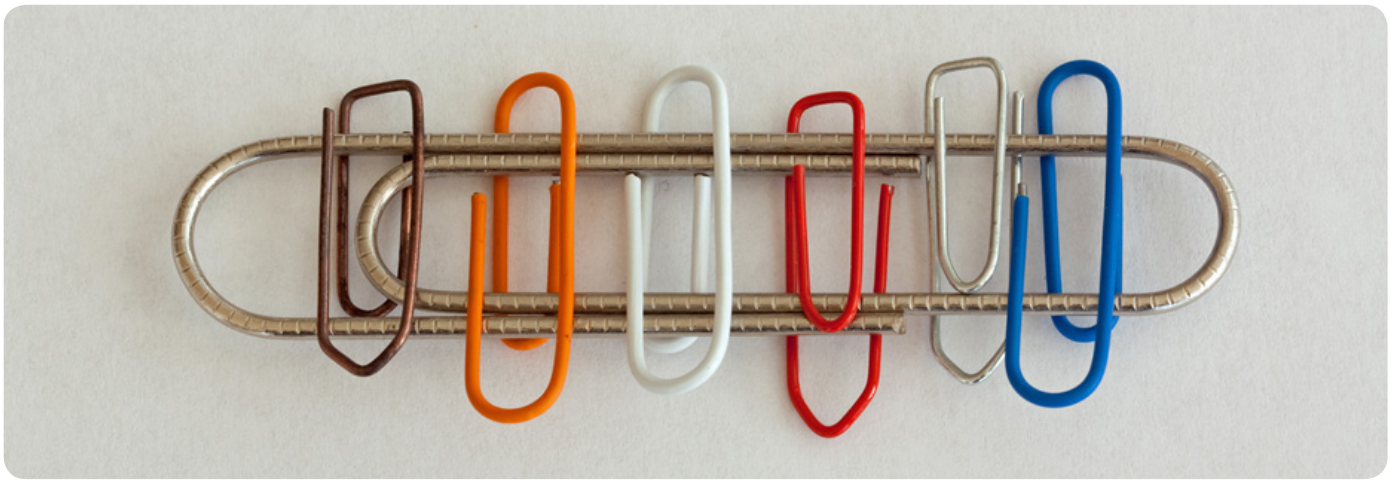
Durchführung

Zielgruppe
alle Beschäftigten

Dauer
60 Minuten

Ort
inhouse, für Gruppen und Teams, bei Gesundheits- oder Aktionstagen, als Kick-off für ...

Impulsvortrag | Was hält die Seele zusammen?



Immer mehr Menschen kommen durch ihren Beruf und ihre Lebensanforderungen aus dem seelischen Gleichgewicht.

Das heutige hohe Lebenstempo, die wachsende Arbeitsverdichtung und hohe Anforderungen an Flexibilität und soziale Fähigkeiten sind häufig Auslöser für Erschöpfungskrankheiten bis hin zur Depression.

Was bedeutet Seelische Gesundheit konkret? Welche Störfelder bringen Sie aus dem Gleichgewicht? Wie lässt sich die eigene Self Balance ins Leben integrieren?

In einer anschließenden Diskussionrunde sprechen Sie mit Menschen, die selbst schon solche Störfelder durchlebt haben.

Ziele

Sie lernen den Begriff Seelische Gesundheit und ihre Störfelder kennen.

Das gibt Ihnen erste Impulse, wie Ihre Self Balance aussehen könnte.

Inhalte

Seelische Gesundheit – Was ist das?

Welche Störfelder gibt es

Top Ten für die eigene Self Balance

Durchführung

Zielgruppe
alle Beschäftigten

Dauer
90 Minuten inkl. 30 Minuten Diskussionsrunde

Ort
inhouse, für Gruppen und Teams, bei Gesundheits- oder Aktionstagen, als Kick-off für ...

Impulsvortrag | Resilienz Das Geheimnis starker Menschen

Resilienz als Lebens- oder Überlebensstrategie ist in aller Munde. Die Belastungen steigen und ständige Veränderungen lösen bei vielen Menschen das Gefühl aus, nur noch zu reagieren, statt zu agieren, gelebt zu werden, statt zu leben. Andere scheinen aus den gleichen Situationen und Rahmenbedingungen unbeschadet oder sogar gestärkt hervorzugehen. Das Schlüsselwort dafür heißt Resilienz. Das Phänomen Resilienz erhält immer mehr Aufmerksamkeit, gewinnt beruflich wie privat an Bedeutung und ist in allen Aspekten des gewohnten Alltags dienlich. Sie brauchen Resilienz, um erhöhten Druck, Arbeitsverdichtung sowie häufige und schnelle Veränderungen zu verkraften. Im privaten Bereich können Beziehungsprobleme, die Kindererziehung oder finanzielle Sorgen zu Belastungen führen, die ein großes Maß an Resilienz erfordern. Und Resilienz ist unentbehrlich, wenn Sie einschneidende Ereignisse wie Krankheit, Tod und andere schwerwiegende Verluste verkraften müssen. Resilienz und die Selbstwirksamkeitsüberzeugung, das Leben positiv beeinflussen zu können, werden in dieser Gesellschaft leider immer noch belächelt. Aber wer zuletzt lacht …

Ziele

Dieser Impulsvortrag informiert Sie über Schlüsselkomponenten der Resilienz und ihren Nutzen, um gesund und zufrieden Ihr Leben zu gestalten.

Inhalte

Resilienz – Sieben Schlüssel für innere Stärke

Optimismus

Akzeptanz

Lösungsorientiert

Selbstregulierung

Selbstverantwortung

Beziehungen gestalten und pflegen

Zukunft gestalten

Durchführung

Zielgruppe
alle Beschäftigten

Dauer
60 Minuten

Ort
inhouse, für Gruppen und Teams, bei Gesundheits- oder Aktionstagen, als Kick-off für …

Impulsvortrag | 24 Stunden

Deine Zeit, Deine Inhalte, Dein Leben

Jeder Tag hat 24 Stunden, für alle Menschen auf der Welt. In dieser Zeitspanne sollen wir Arbeitsinhalte, Familie, Gesundheit und soziales Engagement zeitgleich unterbringen und das mit dem gleichen Maß an Energie umd Einsatzfreude. Manchen Menschen gelingt das anscheinend spielend – sie haben einen harmonischen Rhythmus gefunden. Aber es gibt auch die Anderen. Diejenigen, die von Termin zu Termin hetzen, immer in Sorge, etwas zu verpassen, nicht zu schaffen oder zu wenig Zeit zu haben. Dadurch entsteht nicht nur das Gefühl von Stress, sondern auch der Eindruck, die Dinge nicht wirklich wahrzunehmen, sondern „nur irgendwie dabei gewesen zu sein“. Nicht nur äußere Einflüsse, sondern auch unsere Überzeugungen, Wünsche und Ansprüche fördern das Gefühl von Zeitdruck. Dieser Impulvortrag gibt Ihnen eine Idee von Denk- und Handlungsalternativen.

Ziele

Wir werfen eine Blick auf Dinge, die Zeitdruck auslösen können.

Sie bekommen eine Idee davon, warum Sie manchmal getresst reagieren.

Wir zeigen Ihnen, dass es Lösungen gibt.

Inhalte

Was gibt uns das Gefühl von Zeitdruck?

Und woher kommt dieses Gefühl?

Alternative Denk- und Verhaltensmuster

Durchführung

Zielgruppe
alle Beschäftigten

Dauer
60 Minuten

Ort
inhouse, für Gruppen und Teams, bei Gesundheits- oder Aktionstagen, als Kick-off für ...

Impulsvortrag | Die Zeit, die bleibt …

Zeitmanagement? An der Zeit gibt es eigentlich gar nichts zu managen – jeder Tag hat 24 Stunden für alle Menschen auf der Welt. In dieser Zeit sollen wir produktiv und kreativ sein, uns beruflich und privat weiterentwickeln und unsere Kinder auf dem Weg in ihr eigenes Leben begleiten. All die Inhalte unserer 24 Stunden können wir sehr wohl planen und organisieren.

Das Gefühl von Zeitdruck, Stress und Überlastung entsteht nicht nur durch äußere Einflüsse, sondern auch – und vor allen Dingen – in unseren Köpfen: Überzeugungen, Wünsche, Ansprüche an uns selbst. Um Zeitdruck zu reduzieren, sollten wir unsere Antreiber identifizieren und neue Denkmuster entwickeln.

Ziele

Sie bekommen einen Überblick über die Dinge, die Ihnen das Gefühl von Zeitdruck geben und Ihre inneren Antreiber.

Sie erhalten einen Ausblick auf Lösungsansätze und Sofortmaßnahmen in Ihrem Terminkalender.

Inhalte

Was gibt uns das Gefühl von Zeitdruck?

Was sind meine inneren Antreiber?

Nach vorne schauen und Lösungen finden.

Sofortmaßnahmen im Kalender.

Durchführung

Zielgruppe
alle Beschäftigten

Dauer
60 Minuten

Ort
inhouse, für Gruppen und Teams, bei Gesundheits- oder Aktionstagen, als Kick-off für …

Impulsvortrag | Thirtysomething – mitten im Leben

Jeder braucht eine Aufgabe. Am besten eine, die die Welt schöner macht: „Repariere nicht, was kaputt ist- finde heraus, was gut passt und mache mehr davon!“. Leichter gesagt, als getan? Wo glauben Sie, erleben Menschen mehr Glücksgefühle: In der Freizeit, der Familie oder bei der Arbeit? Es scheint unglaublich, aber die meisten Menschen erleben ihre häufigsten Glücksgefühle bei der Arbeit.

Das Bewusstsein – das ist mein Werk – ist einzigartig. Wie finden Sie heraus, was zu Ihnen passt - oder haben Sie Ihre Aufgabe und Ihren Platz im Leben schon gefunden? Überprüfen Sie, wie lösungsorientiert Sie handeln. Wie kann sie aussehen - meine bessere Welt?

Ziele

Sie sind sensibilisiert für Achtsamkeit, Ihre Träume und Möglichkeiten

Sie lernen Störfaktoren kennen.

Sie lernen den Weg für Selbstvertrauen und Stolz kennen.

Inhalte

Was macht meine Welt aus - eine Bestandsaufnahme.

Was sind meine Träume - eine phantastische Reise durch die Möglichkeiten.

Sei achtsam – tue, was du tust mit ganzer Kraft

Sei stolz - schicke die Kontrolleure in die Frühstückspause

Fang an!

Durchführung

Zielgruppe
alle Beschäftigten

Dauer
60 Minuten

Ort
inhouse, für Gruppen und Teams, bei Gesundheits- oder Aktionstagen, als Kick-off für ...

Impulsvortrag | Men´s Health

Wann ist ein Mann ein Mann? Es gab Zeiten, da war das keine Frage! Ein Mann war ein Mann, wenn er Ernährer, Beschützer und Entscheider war. Auch im Berufsleben wurde die Rolle des Mannes nicht infrage gestellt. So klar ist heute die Rolle des Mannes nicht mehr definiert. Manchem von uns fehlte während der Pubertät eine direkte männliche Bezugsperson – ein Vorbild.

Zeitschriften sind voll von Artikeln über „den neuen Mann“: Mal soll er ein echter Kerl sein und dann wieder der sensible Zuhörer. Alles ist möglich, wie und was ein Mann heute sein kann. Aber wie will Mann eigentlich sein und was braucht er dafür? Wie bleibt er dabei gesund und zufrieden?

Ziele

Wir geben Ihnen einen Überblick über die Rolle des Mannes in der heutigen Gesellschaft – beruflich und privat.

Sie bekommen eine Idee Ihres eigenen Rollenverständnisses und die Erwartungen der Frauen.

Sie erfahren mehr über die Vorgänge in Seele und Körper während der Wechseljahre und wie wichtig Vorsorge ist.

Inhalte

Die gesellschaftliche Rolle und ihre Veränderung.

Der Mann im Arbeitsumfeld – Frauen in Männerdomänen.

Vorbild Vater – Vorbild Mann?

Was erwartet die Frau von heute von uns?

Männer und Wechseljahre – Mythos oder Chance?

Männer-Gesundheit und -Vorsorge.

Durchführung

Zielgruppe
alle männlichen Beschäftigten

Dauer
60 Minuten

Ort
inhouse, für Gruppen und Teams, bei Gesundheits- oder Aktionstagen, als Kick-off für …

Impulsvortrag | Frauensache

„Es soll einfach weniger werden“, „Ich will nicht mehr ständig so ausgepowert sein“, „Ich will mich wieder freuen können“ – das sind häufig geäußerte Wünsche von Frauen, die sich hart an ihrer Belastungsgrenze bewegen. Mehrfachbelastungen berufstätiger Frauen, die oft auch Mütter sind, den Haushalt führen und zusätzlich Verantwortung für alt gewordene Eltern oder Schwiegereltern übernehmen wollen oder müssen, fordern von Körper und Psyche einen hohen Tribut.

Erschwerend kommt hinzu, dass Frauen häufig sich selbst und anderen beweisen wollen, dass sie trotzdem alle Herausforderungen perfekt meistern können. Auch respektieren Frauen häufig aufgrund ihrer stärkeren Beziehungsorientierung ihre eigenen Grenzen nicht und versäumen es daher oft, den Ansprüchen anderer rechtzeitig Grenzen zu setzen.

Ziele

Der Workshop skizziert die besonderen Anforderungen von Frauen im Berufsleben und vermittelt erste Ideen für eine gesunde und stressfreie Lebensführung.

Inhalte

Freiraum, Energie, Lebensfreude
Weniger ist sehr oft viel mehr
Neue Kräfte sammeln
Menschen, die Ihnen gut tun

Durchführung

Zielgruppe
alle weiblichen Beschäftigten

Leitung
natürlich durch eine Referentin

Dauer
60 Minuten

Ort
inhouse, für Gruppen und Teams, bei Gesundheits- oder Aktionstagen, als Kick-off für …

Impulsvortrag | Gesund Kommunizieren

Jedes gesagte Wort wird gehört und löst bei den Menschen die unterschiedlichsten Reaktionen aus. Worte können motivieren und viel Positives bewirken, aber auch – gewollt oder ungewollt – verletzen.

Die Erfahrung zeigt, dass einer der Hauptfaktoren für die Zufriedenheit von Mitarbeitern ein angenehmes Arbeitsklima, ein guter Umgang, Wertschätzung und gesunde Kommunikation miteinander ist.

In Unternehmen mit wertschätzender, gesunder Kommunikationskultur auf und zwischen allen Ebenen, erkranken Mitarbeiter seltener, fühlen sich motivierter.

Fazit: Sie können aktiv zu einer guten Atmosphäre in Ihrem Team beitragen und Ihren persönlichen Wohlfühlfaktor erhöhen. Ganz nebenbei leisten Sie damit einen wichtigen Beitrag zu einem gesunden Miteinander.

Ziele

Wir geben Ihnen einen Überblick über die Macht von Sprache und Haltung in ihrer positiven und auch negativen Ausprägung.

Inhalte

Menschliche Grenzen wahren

Achtsamkeit und Wahrnehmung statt sofortiger Bewertung

Wertschätzende Kommunikations-methoden kennenlernen

Was ist gewaltfreie Kommunikation

Durchführung

Zielgruppe
alle Beschäftigten

Dauer
60 Minuten

Ort
inhouse, für Gruppen und Teams, bei Gesundheits- oder Aktionstagen, als Kick-off für ...

Impulsvortrag | Miteinander gesund und vital

Die Verlängerung der Lebensarbeitszeit hat nicht nur Auswirkungen auf den einzelnen Menschen, sondern auch auf unsere Arbeitswelt. Teams bestehen mehr und mehr aus Menschen unterschiedlichster Generationen. Youngster arbeiten Seite an Seite mit erfahrenen Kollegen.

Wie schaffen wir es, unsere unterschiedlichen Lebensentwürfe und Erfahrungswelten zu einer erfolgreichen, harmonischen Einheit zusammenwachsen zu lassen?

In der Zukunft ist gesundes Arbeiten aller Generationen in einem Klima gegenseitigen Vertrauens auf die eigenen Stärken und die der anderen und ein Gewinn an Leichtigkeit und persönlicher Anerkennung im Alltag besonders wichtig.

Ziele

Sie erhalten einen Überblick über die unterschiedlichen Welten der Generationen und die Auswirkungen des Demografischen Wandels.

Sie bekommen eine Idee vom Wert der eigenen Arbeit, von wechselseitigem Lernen und Wissensaustausch.

Sie haben einen Ausblick auf Verhaltens- und Handlungsalternativen.

Inhalte

Die Arbeitswelt der Zukunft – Veränderungen im Betrieb und die Auswirkungen auf die Menschen

Demografie – Teams im Wandel

Das Mehrgenerationenteam – Stärken und Fähigkeiten der Jüngeren und Älteren

Bestätigung und Anerkennung – der eigene Wert in der Arbeit

Harley statt Treppenlift – Gesund bis zur Rente?

Durchführung

Zielgruppe
alle Beschäftigten

Dauer
60 Minuten

Ort
inhouse, für Gruppen und Teams, bei Gesundheits- oder Aktionstagen, als Kick-off für ...

Impulsvortrag | Think outside the box

Die Auswirkungen des demografischen Wandels stellen auch Führungskräfte vor veränderte Herausforderungen. Die Verlängerung der Lebensarbeitszeit bringt es mit sich, dass in Teams immer mehr unterschiedliche Generationen zusammenarbeiten. Die vielfältigen Arbeits- und Lebenswelten erfordern mehrschichtige, flexible Führungskompetenzen.

Wie gelingt es, verschiedene Generationen im Team einzubinden, zwischen ihnen zu vermitteln und Kooperation zu fördern? Wie schaffen Sie den Spagat zwischen emotionaler Führung und rationalem Management und bei welcher Generation führt was zum Ziel?

Ziele

Sie bekommen einen Eindruck über die Herausforderungen und Chancen von Mehrgenerationenteams.

Wir werfen einen Blick auf die Welten der einzelnen Generationen.

Wir stellen Ihnen generationsgerechte Führungskompetenzen vor.

Inhalte

Demografie – Führung im Wandel

Das Mehrgenerationenteam – Herausforderung und Chance

Die Generationen – Unterschiede und Gemeinsamkeiten für den Führungsstil nutzen.

Durchführung

Zielgruppe
Führungskräfte

Dauer
60 Minuten

Ort
inhouse, für Gruppen und Teams, bei Gesundheits- oder Aktionstagen, als Kick-off für …

Impulsvortrag | Erfolgreich scheitern …

… oder wo sind meine guten Vorsätze hin?

In diesem multimedialen Impulsvortrag, werden wir gemeinsam und mit einem lächelnden Augenzwinkern – denn Humor ist eine erste Sache – ergründen, um welche Ecke sich Ihre guten Vorsätze dieses Jahr wieder verabschiedet haben.

Und ob es einen Grund dafür gibt?

Wir schauen noch einmal auf unseren Schweinehund – wo ist der eigentlich gerade und, verdammt, was will er? Ein kleiner Stand Up-Vortrag – ideal zum Jahresbeginn.

Ziele

Sie werden mit Spaß – aber auch mit leisen Zwischentönen – dazu motiviert, kleine oder auch größere Vorhaben anzugehen und haben nach den 60 Minuten eine Dosis „Selbstwirksamkeitsüberzeugung" im Gepäck.

Inhalte

Wieder ein Schiff versenkt und erfolgreich gescheitert?

Leiden ist schön – leben ist schöner

Der Berg ruft – ist aber verdammt hoch

Den Schweinehund "bei Fuß" nehmen

Top Ten für die eigene Motivation

Durchführung

Zielgruppe
alle Beschäftigten

Dauer
60 Minuten

Ort
inhouse, für Gruppen und Teams, bei Gesundheits- oder Aktionstagen, als Kick-off für …

Impulsvortrag | Mein Schweinehund heißt Kurt …

Sind bei Ihnen gute Vorsätze schnell Schnee von gestern? Gelingt es Ihrem Schweinehund immer wieder Ziele, Vorhaben oder neue Lebensmuster zu boykottieren?

Haben Sie schon einmal überlegt, was ihn so schlau und stark macht? Der Kampf gegen ihn ist nicht zu gewinnen – machen Sie ihn stattdessen zu Ihrem Verbündeten.

Ziele

In diesem Vortrag erhalten Sie hilfreiche Hinweise und Anregungen, wie Sie in Zukunft besser mit Ihrem Schweinehund umgehen. Sie lernen ihn verstehen – und das wird ihn zu Ihrem guten Freund machen.

Inhalte

Der Schweinehund-Steckbrief

Taktiken und Tricks des inneren Schweinehundes

Einstellungen und Sprache zur Schweinehundabwehr

Zeit zur Diskussion

Durchführung

Zielgruppe
alle Beschäftigten

Dauer
60 Minuten

Ort
inhouse, für Gruppen und Teams, bei Gesundheits- oder Aktionstagen, als Kick-off für …

Impulsvortrag | Bewusster Leben, bewusster Genuss

In unserem Impuls-Vortrag *Bewusster leben – bewusster Genuss* geben wir Ihnen erste Impulse einen konstruktiven und auch kritischen Blick auf das Thema Gesunder Umgang mit Konsum- und Genussmitteln zu werfen.

Deutschland ist das einzige Land, das von Sucht spricht, wenn ein Menschen die Kontrolle über seine persönlichen Grenzen verliert. Aber wo ist diese Grenze? Und hat Sucht nicht auch etwas mit Sehnsucht zu tun? Wie funktioniert unser Belohnungssystem und wie kann ich bewusst damit umgehen.

Das tägliche “Feierabend-Bier”, der Rotwein zum Essen, die Zigarette zum Cappuccino – ja das ist doch normal? Aber was ist mit den vielen anderen Dingen, die uns auch vom bewussten Leben abbringen können.

Die dynamische Welt lässt uns häufig nicht mehr zur Ruhe kommen und gerade in der Ruhelosigkeit sind wir für äußere „Seelenmassage“ sehr empfänglich. Fernsehen, Internet, Computerspiele, Netzwerke, Kaufen, zu viel oder gar nicht Essen: viele – nein alle – Lebensbereiche sind anfällig für Störungen.

Und unsere Kinder? Wie können wir in der Familie mit diesen Themen gesund umgehen? Wo bekommen Sie Rat und Unterstützung, wenn die Grenzen überschritten sind?

Wir geben Ihnen während des Vortrags Tipps und Ideen für einen bewussten und gesunden Genuss.

Ziele

Sie erhalten erste Impulse über eigene Konsummuster nachzudenken und werden sensibilisiert für den alltäglichen Umgang mit unseren (Sehn)-Süchten.

Inhalte

Genuss ohne Frust

Was ist zu viel?

Kinder und Jugendliche – Hauptrisikogruppe

Werbung und Wirkung

Die Macht des Vorbildes

Durchführung

Zielgruppe
alle Beschäftigten

Dauer
90 Minuten inkl.
30 Minuten Diskussionsrunde

Ort
inhouse, für Gruppen und Teams, bei Gesundheits- oder Aktionstagen, als Kick-off für …

Impulsvortrag | Gesund Führen 1 – Abhängigkeitsstörungen

Soziale Veränderungen, Ängste um den Arbeitsplatz, Komplexität der Aufgaben sowie strukturelle Veränderungen lassen immer mehr Menschen in mißbräuchliche Konsummuster gleiten. Legale Mittel wie Alkohol, Medikamente und Nikotin stehen dabei im Mittelpunkt.

Aber auch der Gebrauch illegaler Substanzen, insbesondere Cannabis und Kokain, sowie die verhaltensbezogenen Abhängigkeitsformen Wetten, Spielen oder Arbeitssucht verursachen bei vielen Menschen zunehmende Probleme, die nicht nur erhebliche Auswirkungen auf das familiäre, sondern auch auf das berufliche Umfeld haben.

Die Betroffenen sind zunehmend unbeständig, oft Urheber von Konflikten, ihre Arbeitsleistung ist stark gemindert und sie verursachen enorme Kosten für die Unternehmen und die Gesellschaft. Insbesondere Führungskräfte müssen mit immer komplexeren Anforderungen der Gesundheitsbewahrung und der Hilfe für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter umgehen. Aber auch Kollegen, Personalverantwortliche, Betriebs- und Personalräte und der soziale Dienst stehen vor immer größeren Herausforderungen. Ein konsequentes und lösungsorientiertes Vorgehen im Umgang mit Menschen ist notwendig. Dieser Impulsvortrag vermittelt Ihnen grundlegende Informationen und Lösungsansätze.

Ziele

Sie erhalten Informationen über den adäquaten Umgang mit abhängigkeitsbezogenen Störungen und eine erste Idee, wie Sie als Führungskraft die Aufgabe meistern mit abhängigkeitsbezogenen Störungen am Arbeitsplatz umzugehen.

Inhalte

Abhängigkeitsstörungen in der Arbeitswelt

Meine Rolle als Vorgesetzter

Durchführung

Zielgruppe
Führungskräfte und Beschäftigte mit Personalverantwortung (HR, BR)

Dauer
90 Minuten

Ort
inhouse, für Gruppen und Teams, bei Gesundheits- oder Aktionstagen, als Kick-off für ...

Impulsvortrag | Gesund Führen 2 – Ängste, Stress, Depressionen

Zunehmende Arbeitsverdichtung, Arbeitsüberlastung, Hektik und Termindruck sorgen dafür, dass sich immer mehr Mitarbeiter den an sie gestellten beruflichen Aufgaben nicht mehr gewachsen fühlen. Psychische Handicaps und Depression haben einen erheblichen Einfluss auf den Krankenstand und die Produktivität, wie empirische Befunde dokumentieren. Depressive Mitarbeiter sind häufiger krank und verursachen 70% höhere medizinische Kosten. Zugleich sind sie 20% weniger produktiv. Etwa jeder vierte Mitarbeiter in der Europäischen Union erklärt, wegen Stress am Arbeitsplatz Gesundheitsprobleme zu empfinden. Zudem gehen depressive Verstimmungen und Ärger mit erhöhtem Herzerkrankungs-Risiko einher. Arbeits- und lebensbedingter Stress gehört inzwischen zu den wichtigsten Gesundheitsproblemen in der Europäischen Union.

Wenn sich bereits die Hälfte der rund 150 Millionen Beschäftigten in Europa bei der Arbeit einem erheblichen Druck ausgesetzt fühlen, sind die betriebs- und volkswirtschaftlichen Schäden beträchtlich. Die EU schätzt allein die materiellen Kosten, die durch Stress am Arbeitsplatz entstehen, auf rund 20 Milliarden Euro. Die Angst beim Umgang mit betroffenen Menschen etwas falsch zu machen, ist der Handlungskiller Nr. 1. Dieser Impulsvortrag bietet erste Ideen für einen Lösungsansatz und verdeutlicht Ihnen Ihre Rolle als Führungskraft und deren Grenzen. Das hilft Ihnen, zukünftige Situationen nicht mehr zu tabuisieren, sondern Unterstützungmöglichkeiten wahrzunehmen.

Ziele

Sie erhalten Informationen über psychische Störungen und Handicaps und eine erste Idee, wie Sie als Führungskraft damit gesund umgehen können.

Inhalte

Psychosoziale und -somatische Gesundheit und deren Störfelder

Meine Rolle als Führungskraft

Grenzen der Hilfe

Durchführung

Zielgruppe
Führungskräfte und Beschäftigte mit Personalverantwortung (HR, BR)

Dauer
90 Minuten

Ort
inhouse, für Gruppen und Teams, bei Gesundheits- oder Aktionstagen, als Kick-off für ...

BIGUT
BERATUNG | SEMINARE

BÖCKMANNSTRASSE 4 | 20099 HAMBURG
TEL 040 8668 422-0 | TEAM@BIGUT.DE
© 2006 -2016 | WWW.BIGUT.DE

UNSER TEAM

Karsten Schneider
Sucht- und Sozialtherapeut
Gründer von BIGUT

Cornelia Rosellen-Greiner
Dialog- und Reittherapeutin
Reit-Pädagogin

Andrea Wirth
Dipl.-Sportwissenschaftlerin, Yoga-Therapeutin und -Lehrerin

WWW:BIGUT.DE