

Betriebliche Gesundheitsförderung

Gerne entwickle ich ein passendes Angebot, zugeschnitten auf Ihren individuellen Bedarf. Dies kann eine Weiterbildung (siehe Referenzen Nathalie Stiftung), ein praktischer Workshop (VASK, RCB), ein Konzept oder Booklet (Beispiel „amuse bouge“ Schlossgarten Riggisberg) oder ein Format nach Ihren Wünschen sein.

Themen können Persönlichkeitsbildung auf allen Ebenen der Lebensregulation (d.h. körperlich, emotional, mental und sozial), Gesundheitsförderung und Selbstwirksamkeit, physischer Stressabbau, Mentaltraining, verkörperte Sozialkompetenz oder Nutzen brachliegender Ressourcen sein.

Sie wählen das Format, die Schwerpunkte und die Gewichtung von Theorie und Praxis. Die Verbindung von rationalen und sinnesbasierten Elementen ist empfehlenswert und unterstützt die nachhaltige Wirkung des Angebots für Ihre Mitarbeitenden.

Sie definieren Ziele für Ihre Mitarbeitenden und Teams. Ich unterbreite Ihnen Vorschläge im Vorgehen, wie Sie diese Ziele erreichen können.

Kontaktieren Sie mich, ich berate Sie gerne.

Folgend finden Sie Beispiele für Seminarthemen und entsprechende Referenzen.

Stressabbau, Entspannung, Körperintelligenz

Ziel

Die Teilnehmenden kennen körperbasierte, selbstanwendbare Techniken des Stressabbaus und der Desensibilisierung von Belastungen aus der Selbsterfahrung und Theorie. Sie sind fähig, diese Techniken aus eigener Kraft anzuwenden und wissen um deren Indikationen. Sie kennen die Wechselwirkung von Körper, Emotionen und Geist, sowie die zentrale Bedeutung zwischenmenschlicher Beziehung. Sie können ihre Körperintelligenz für ihre Lebensgestaltung nutzen.

Inhalte & Methoden

- Wissensvermittlung über Stress, Polyvagaltheorie, Methodik
- Achtsamkeit, Körper- und Selbstwahrnehmung
- Kombination verschiedener Techniken zum Stressabbau (ESR, EMDR und Klopfakupressur)
- Entspannung und Vitalisierung
- Techniken zum Wahrnehmen und Nutzen der Körperintelligenz
- Feldenkraismethode® mit den Schwerpunkten Reorganisation, Spannungsausgleich, bilaterale Stimulation
- Mentaltechniken der Beziehungsgestaltung und der Selbstheilung

Referenzen

- BFH, Berner Fachhochschule in den Weiterbildungen Adhärenz, Krisenintervention, Caring, Mindfulness
- RCB, Recoverycollege Bern, ein Angebot der UPD
- VASK, Vereinigung Angehöriger psychisch Erkrankter
- Nathalie Stiftung, Gümligen

Ganzheitliche Persönlichkeitsbildung

Ziel

Die Teilnehmenden kennen die Wechselwirkung von körperlichen, emotionalen, mentalen und sozialen Aspekten. Sie kennen Techniken zur Stärkung ihrer Persönlichkeit auf allen Ebenen der Lebensregulation theoretisch und aus der Selbsterfahrung. Sie reflektieren ihre Verhaltensmuster und sind fähig, auf ihr Wohlbefinden und auf Ihre Gesundheit aktiv einzuwirken. Ihre Selbstfürsorge wirkt sich positiv auf das soziale Miteinander und das Arbeitsklima aus. Die Arbeit orientiert sich stets an Freiwilligkeit, persönlichem Interesse und intrinsischer Motivation.

Inhalte & Methoden

- Wissensvermittlung; Neurologie, Psychologie
- Achtsamkeit, Körper- und Selbstwahrnehmung
- Techniken zur Entspannung und Vitalisierung, Feldenkraismethode®, Körperarbeit
- Selbstanwendbare Techniken des Stressabbaus und der Desensibilisierung
- Präsenzschiulung, Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Reflexion persönlicher Muster
- Arbeit an Selbstbild, Präsenz; Stimmbildung, Embodiment
- Erkennen von Charakterstärken und Ressourcen
- Techniken zum Gewinnen von innerem Wissen; Affirmationen, Zielfocusing
- Ausarbeiten konkreter Handlungen der Selbstfürsorge und integrativen Lebensgestaltung
- Manifestieren von Affirmationen durch Sinneserfahrung und im praktischen Alltag

Referenzen

- BFH, Berner Fachhochschule in den Weiterbildungen Fachkurse Adhärenz, Caring
- Nathalie Stiftung, Gümligen (Weiterbildung in ganzheitlicher Selbstwirksamkeit)

Integrative Beziehungsgestaltung

Ziel

Die Teilnehmenden kennen verschiedene selbstanwendbare Techniken zur Auseinandersetzung mit herausfordernden Beziehungen und zur Stärkung ihrer Persönlichkeit. Sie können negative Beziehungsmuster reflektieren und nutzbringende eigene Verhaltensweisen manifestieren. Sie wissen um Techniken, welche emotionalen Stress abbauen und Beziehungsbelastungen desensibilisieren und können diese anwenden. Sie sind für nonverbale Kommunikation sensibilisiert und fähig, diese zur Beziehungsgestaltung zu nutzen. Sie können spontan handeln und sich zwischenmenschlichen Situationen besser anpassen. Sie sind gestärkt in Selbstvertrauen, Einfühlungsvermögen, Präsenz und Beziehungsfähigkeit.

Inhalte & Methoden

- Wissensvermittlung aus Neurologie und Psychologie bezüglich sozialer Beziehung
- Körper- und Selbstwahrnehmung im sozialen Kontakt; Embodiment
- Techniken zum intuitiven Erkennen von Beziehungsdynamiken, Nutzen der Körperintelligenz
- Reflexion der Beziehungsgestaltung mit Einzelpersonen und Gruppen
- Selbstanwendbare Techniken des Stressabbaus
- Selbstfürsorge in herausfordernden Beziehungen
- Nonverbale Kommunikation, Präsenzschiulung, Stimmbildung, modifizierte Schauspieltechniken
- Affirmationen, Zielfocusing

Referenzen

- BFH, Berner Fachhochschule in den Weiterbildungen Adhärenz, Caring
- VASK, Vereinigung Angehöriger psychisch Erkrankter
- Nathalie Stiftung, Gümligen

Lernfähigkeit & Kreativität körperlich erschliessen

Ziel

Die Teilnehmenden erfahren sich körperlich und in ihrem Selbstausdruck als lernfähig und kreativ. Sie kennen Techniken im körperlichen, emotionalen und mentalen Bereich, um ihre persönlichen Ressourcen zu erschliessen. Sie kennen ihre individuellen Einschränkungen und verfügen über neue Mittel, um diese abzubauen. Sie erfahren Lernen als einen freudigen, lustvollen Prozess und sind fähig, diese Erfahrung in anderen Lebensbereichen zu nutzen. Sie sind gestärkt in ihrer persönlichen Präsenz und ihrem Selbstvertrauen.

Inhalte & Methoden

- Wissensvermittlung für entspanntes, ressourcenorientiertes Lernen in Theorie und Praxis
- Einbezug körperlicher, emotionaler, mentaler und milieuspezifischer Lernfaktoren
- Feldenkrais® als körperliche Lernmethode mit herausfordernden ruhigen und dynamischen Lektionen
- Reflexion über kreativitätsfördernde und hinderliche Verhaltensweisen
- Körper- und Selbstwahrnehmung in Bezug auf Lernsituationen
- Erkennen und Wandeln innerer einschränkender Repräsentationen
- Stressabbau, Entspannung und Vitalisierung
- Wiederentdeckung des verspielten, kreativen und lernfähigen Selbst
- Vertrauen schaffen in persönliche Ressourcen und den kreativen Prozess
- Einzel- und Gruppenarbeit zur Erfahrung der Kreativität und des Flow Gefühls
- Spielerisches Meistern von Herausforderungen in Einzel- und Gruppenarbeit
- Lernen von andern
- Biografiearbeit in Bezug auf lernen

Referenzen

- iac Zürich, Mal- und Kunsttherapie
- BFH, Berner Fachhochschule, Fachkurs Adhärenz

Integrative Prozessbegleitung, Selfcoaching

Zielgruppe

Die Weiterbildung richtet sich an Fachpersonen, die ergänzend zu ihrer beruflichen Tätigkeit über bewährte, integrative Techniken des Selfcoaching verfügen möchten. Sie suchen selbstanwendbare Tools im körperlichen, emotionalen, mentalen und sozialen Bereich, die sich gezielt an Mitarbeitende oder Klienten weitervermitteln lassen. Bei ihrer Tätigkeit in der Führung, Beratung oder Pflege möchten sie über eine Toolbox an geeigneten Kurzinterventionen und Ansätzen verfügen, um die Selbstwirksamkeit und Persönlichkeitsentwicklung anderer zu unterstützen.

Inhalte & Methoden

- Umfassende Wissensvermittlung neurologischer und psychologischer Erkenntnisse
- Prozessarbeit, Biografiearbeit in Verbindung mit allen Ebenen der Lebensregulation
- Achtsamkeit, Körper- und Selbstwahrnehmung, Entspannung und Vitalisierung
- Selbstbild, Ressourcen, Charakterstärken
- Beziehungsgestaltung (kognitiv und intuitiv) mit Einzelpersonen und Gruppen
- Subjektives Deuten von Körpersymptomen, Nutzen der Körperintelligenz
- Präsenz, Stimmbildung
- Sinnesbasierte Techniken der Erkenntnisgewinnung, Zielfocusing
- Bearbeiten von belastenden Gefühlen, emotionaler Stressabbau
- Arbeit mit Normen, Werten und Affirmationen unter Einbezug der Sinneswahrnehmung
- Kreativität und Struktur in Theorie und Praxis
- Einführen neuer förderlicher Gewohnheiten
- Feldenkrais® als körperliche Lernmethode

Referenzen

- BFH, Berner Fachhochschule, Weiterbildungen Adhärenz, Caring
- Fachbuch «Genesungsprozesse ganzheitlich begleiten, professionelle Unterstützung zur Selbsthilfe» (Psychiatriverlag 2022, Lo Faso, Grieser, Amrein)
- Ratgeber «Der Körper weiss den Weg, ganzheitlich genesen nach psychischen Krisen» (Psychiatriverlag 2023, Lo Faso, Grieser, Amrein)