



WELL@WORK

Gesund im Job. Stark im Team.

Good Practice Workshop für gesunde Mitarbeitende und starke Teams.
Forschungsbasiert, praxisorientiert, maßgeschneidert.

Das Berufsleben fordert viel: Termindruck, hohe Belastungen, permanente Veränderungen. Hinzu kommen die Herausforderungen des Alltags und ein Gesundheitssystem, das an seine Grenzen stößt. Gerade jetzt brauchen Unternehmen und Organisationen gesunde und gefestigte Mitarbeitende, die sich von ihrem Arbeitgeber unterstützt fühlen.

Genau hier setzt der Impuls-Workshop an: Mit konkreten Beispielen und direkt umsetzbaren Methoden ermöglichen wir Ihren Mitarbeitenden, ihre mentale und physische Gesundheit bewusst in die Hand zu nehmen. Als erfahrenes Moderatoren-Duo mit akademischem Background passen wir die Workshop-Inhalte zielgenau an die Bedürfnisse Ihres Teams an.

WAS BIETEN WIR?

Raum für Gesundheit. Kraft für Leistung.

In einem geschützten Raum beschäftigen wir uns mit dem optimalen Zusammenspiel von Körper und Geist. Dafür nutzen wir Fachwissen aus dem systemischen Coaching, der Bewusstseins- und Körperarbeit sowie der Organisationsentwicklung – angereichert mit aktuellen Erkenntnissen aus der Medizin und dem Leistungssport. Dazu zählen:

- Auf die innere Stimme hören und den Körper als Kompass verstehen
- Widerstände aufdecken und sie [be-]sprechbar machen
- Die „Superkräfte“ des eigenen Körpers erleben
- Grenzen ziehen und hinderliche Glaubenssätze verändern
- Einen Fahrplan für gesunde Gewohnheiten entwickeln
- Die Stärke des Gemeinsamen entdecken und bewusst nutzen

WELCHE VORTEILE HABEN SIE?

Gesunder Körper. Starker Geist. Wirksames Miteinander.

Einen Tag lang erforschen und erleben Ihre Mitarbeitenden Elemente, Prinzipien und Werkzeuge, die ihnen helfen, im Einklang mit ihrer beruflichen Rolle die Zeichen ihres Körpers bewusst wahrzunehmen und die eigene Gesundheit aktiv zu gestalten. Mit den gewonnenen Erkenntnissen und vermittelten Strategien fördern wir:

- Professionelle Entwicklung innerhalb der beruflichen Rolle
- Gesundheit, Motivation und Verantwortungsbewusstsein
- Starken Zusammenhalt und erhöhte Leistungsbereitschaft
- Verbesserte Stressbewältigung und Konfliktlösungen
- Achtsamen Umgang mit den eigenen Ressourcen
- Hohe Identifikation mit dem Team und dem Arbeitgeber

DIE MODERATOREN



Matthias Plack

„In the middle of difficulty lies opportunity.“ (Einstein)

Als systemischer Coach, langjährige Führungskraft und ehemaliger Leistungssportler helfe ich Menschen, sich selbst besser kennenzulernen und gut mit sich und anderen umzugehen. Wertschätzend und einfühlsam zeige ich Teams und Organisationen Wege auf, gemeinsam erfolgreich(er) zu werden – mit dem Kopf und dem Herzen.

Michal Madany

„The greatest wealth is health.“ (Virgil)

Als Gesundheitswissenschaftler und Physiotherapeut verbinde ich evidenzbasierte, wissenschaftliche Therapie mit einem interdisziplinären, medizinischen Ansatz. Ich richte mein Augenmerk auf das Essenzielle, um größtmögliche Erfolge zu erzielen – sowohl für die persönliche Entwicklung des Einzelnen als auch für ein wirksames Miteinander aller.



STIMMEN VON TEILNEHMENDEN

„Der Workshop hat mir auf eindrucksvolle Weise gezeigt, wie eng Körper, Geist und Führungskraft miteinander verbunden sind. In einem geschützten und gleichzeitig sehr klar geführten Rahmen konnte ich innehalten, reflektieren und konkrete Impulse für meinen Alltag mitnehmen. Eine starke Kombination aus Tiefgang, Wissenschaft und echter Menschlichkeit.“

-Roger Hillen-Pasedag, Projektleiter Eurogate-

„Besonders wertvoll waren für uns die offene und authentische Atmosphäre, der intensive Austausch mit den Kolleg*innen und die praxisnahen Methoden. Die Kombination aus gemeinsamem Austausch sowie Tandem- und Einzelarbeit war ausgesprochen wirksam und hat spürbar dabei geholfen, konkrete Ziele für den Arbeitsalltag zu entwickeln.“

-Florian Reimers, Personalleitung Violence Prevention Network -

„Der Workshop hat mich darin bestärkt, meine eigene Gesundheit bewusst in die Hand zu nehmen und dafür Zeit und Energie zu investieren. Der vielseitige Werkzeugkasten aus Übungen, Konzepten und Denkanstößen bietet jedem die Möglichkeit, etwas Passendes für sich mitzunehmen. Gerade angesichts der vielen Herausforderungen im Alltag und mit zunehmendem Alter wird diese Auseinandersetzung für mich immer wichtiger.“

-David Klamroth, Geschäftsführer Theater Engineering Ingenieurgesellschaft mbH-

DER RAHMEN

Teilnehmende: bis zu zehn Personen
Termin: nach Vereinbarung
Kosten: 3.500 € netto (exkl. externer Räumlichkeiten)

Sie möchten prüfen, ob WELL@WORK zu Ihrem Team passt? Lassen Sie uns in einem unverbindlichen Vorgespräch Ziele, Rahmen und konkrete Herausforderungen klären.

