



WELL@WORK

Gesund im Job. Stark bei dir.

Good Practice Workshop für Menschen, die viel Verantwortung tragen. Forschungsbasiert, praxisorientiert, maßgeschneidert.

Das Leben fordert viel: im Beruf, in der Partnerschaft, in der Familie, als Mutter oder Vater, als Freund*in und nicht zuletzt in den Ansprüchen, die wir an uns selbst stellen.

Vielleicht kennst du das Gefühl, zwischen diesen unterschiedlichen Rollen immer wieder etwas aufgegeben zu werden. Vieles funktioniert. Du trägst Verantwortung, bist für andere da und meisterst deinen Alltag. Gleichzeitig merkst du, dass Kraft, Aufmerksamkeit und Energie nicht unbegrenzt zur Verfügung stehen.

Genau hier setzt WELL@WORK an.

Mit konkreten Beispielen und direkt umsetzbaren Methoden unterstützen wir dich dabei, deine mentale und physische Gesundheit bewusst in die eigene Hand zu nehmen. Einen Tag lang bekommst du Raum, genauer hinzuschauen, innezuhalten und herauszufinden, was du brauchst, um auch langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben.

WAS BIETEN WIR?

Raum für Gesundheit. Kraft für Leistung.

In einem geschützten Rahmen beschäftigen wir uns mit dem Zusammenspiel von Körper und Geist. Dafür verbinden wir Fachwissen aus dem systemischen Coaching, der Bewusstseins- und Körperarbeit sowie der Organisationsberatung mit aktuellen Erkenntnissen aus Medizin und Leistungssport. Dazu zählen:

- Auf die innere Stimme hören und den Körper als Kompass verstehen
- Widerstände aufdecken und sie besprechbar machen
- Die „Superkräfte“ des eigenen Körpers erleben
- Eigene Grenzen wahrnehmen und bewusster ziehen
- Hinderliche Glaubenssätze erkennen und verändern
- Einen persönlichen Fahrplan für gesunde Gewohnheiten entwickeln
- Die Kraft des Austauschs mit anderen entdecken und bewusst nutzen

WAS NIMMST DU MIT?

Gesunder Körper. Starker Geist. Bewusster leben.

Einen Tag lang erforschst und erlebst du Prinzipien, Werkzeuge und Übungen, die dir helfen, die Signale deines Körpers bewusster wahrzunehmen und deine Gesundheit aktiv zu gestalten.

Du bekommst Anregungen und konkrete Werkzeuge für:

- einen achtsameren Umgang mit deinen eigenen Ressourcen
- mehr Klarheit über persönliche Bedürfnisse und Grenzen
- einen bewussteren Umgang mit Belastung und Stress
- mehr Eigenverantwortung für deine körperliche und mentale Gesundheit
- gesunde Gewohnheiten, die sich in deinen Alltag integrieren lassen
- einen guten Umgang mit den unterschiedlichen Erwartungen und Rollen in deinem Leben

„Es geht nicht darum, noch mehr leisten oder noch etwas zusätzlich „richtig machen“ zu müssen.

Es geht darum, dich selbst und deine Ressourcen bewusster wahrzunehmen und gute Entscheidungen für deine Gesundheit zu treffen.“

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 Samstags, einfach Kontakt aufnehmen
Kosten: 150 € netto pro Person

Wenn du dir einen Tag nehmen möchtest, um bewusster auf deine körperliche und mentale Gesundheit zu schauen, neue Perspektiven zu gewinnen und konkrete Werkzeuge für deinen Alltag mitzunehmen, freuen wir uns auf dich.

