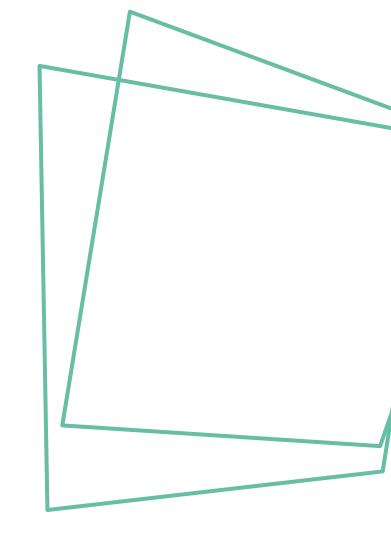
MENTALE & KÖRPERLICHE GESUNDHEIT

WORKSHOP ZUM
MENTALEN & KÖRPERLICHEN
WOHLBEFINDEN AM ARBEITSPLATZ

cpenmjnd



MENTALE & KÖRPERLICHE

GESUNDHEIT

Die psychische Gesundheit umfasst unser emotionales, psychologisches und soziales Wohlbefinden. Sie beeinflusst, wie wir denken, fühlen und handeln. Sie bestimmt auch, wie wir mit Stress umgehen, wie wir mit Anderen umgehen und welche Entscheidungen wir treffen.

Die letzten Jahre mit ihren gesellschaftlichen Herausforderungen haben uns unsere Grenzen aufgezeigt. Umso wichtiger ist es, sich aktiv um das eigene psychische Wohlbefinden zu kümmern. Mentale Gesundheit geht einher mit körperlicher Gesundheit, Kraft und Stärke.

In unserem Workshop gehen wir auf die wichtigsten Aspekte des psychischen Wohlbefinden ein. In interaktiven Übungen geben wir den Teilnehmenden praktische Methoden und Tipps an die Hand. Und auch für das körperliche Wohlbefinden ist gesorgt: In Kooperation mit einer spezialisierten Praxis für Physiotherapie integrieren wir Übungen und Impulse für die körperliche Stärkung.

cpenmjnd



INHALTE

INHALTE

MENTALE GESUNDHEIT

1 > Definition und wissenschaftliche Grundlage

Als Einstieg in die Session setzen wir uns mit der Definition der WHO auseinander. Wir beleuchten die letzten wissenschaftlichen Erkenntnisse und schauen auf die Kapitel unseres Workshops.

2 > Circle of Influence - worauf habe ich Einfluss?

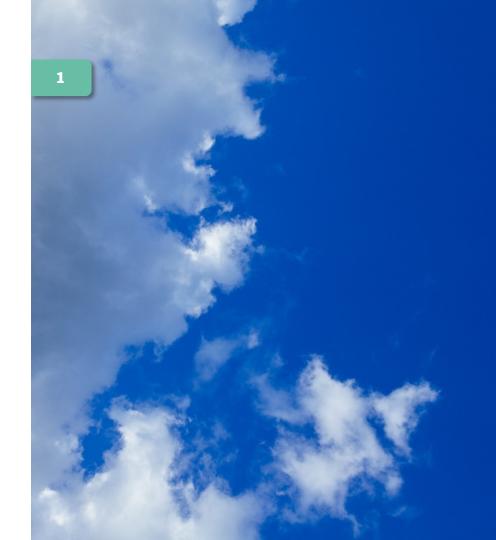
Die Teilnehmenden analysieren, worauf sie direkten und indirekten Einfluss in ihrem Arbeitsleben nehmen können.

3 > Ressourcen – worauf kann ich zurückgreifen?

Wir betrachten die positiven Ressourcen, die uns zur Verfügung stehen, um unseren Alltag und unsere Arbeit zu bewältigen.

4 > Sinn und persönliche Entwicklung

Wir geben den Teilnehmenden Modelle an die Hand, sich dem Warum und Wozu zu nähern. Damit betrachten wir auch die Möglichkeiten für Entwicklung.



5 > Wertschätzung und Feedback

Wir üben verschiedene Feedbackmethoden mit dem Ziel ein, Kolleg:innen und deren Arbeit als Grundlage eines guten Auskommens wertzuschätzen.

6 > Durchatmen und Pausen - Life-Balance

Wir betrachten die Notwendigkeit von Spannung und Entspannung. Dazu probieren wir einfache Methoden aus der Achtsamkeitslehre aus.

7 > Ernährung – Bewegung – Schlaf

Zur mentalen Gesundheit gehört eine gesunde Physis. Wir schauen auf die neuesten Erkenntnisse aus der Wissenschaft.

8 > Reflexion und "Was nehme ich mir vor?"

Wir reflektieren die erlebten Aspekte des Workshops und überlegen uns, welche kleineren und niedrigschwelligen Maßnahmen wir uns für die nächste Woche vornehmen. 2

INHALTE

KÖRPERLICHE GESUNDHEIT

In unserem Workshop betrachten wir das Thema Gesundheit am Arbeitsplatz ganzheitlich. Das höchste Gut ist der Mitarbeitende. Bestmögliche Leistungen kann er oder sie aber nur erbringen, wenn Physis und Psyche im Einklang stehen.

Genau daher betrachten und fördern wir in unserem Workshop die mentale und körperliche Gesundheit zusammen. Mit der **Physiotherapiepraxis Terstappen** kooperieren wir bei diesem Format mit einem starken Partner, der nicht nur auf betriebliche Gesundheitsförderung spezialisiert, sondern auch Experte in Digitalangeboten ist.

Sie haben die Möglichkeit, individuelle Schwerpunkte zu setzen. Denn natürlich passen wir das Format auf Ihre Bedürfnisse und Ihren Zeitrahmen an



Weitere Formate

- ° Stressreduktion im Alltag (60 Min.)
- ° Augen schonen & entspannen bei der Bildschirmarbeit (60 Min.)

FORMAT & PREIS

DAS FORMAT



Umfang

1,5 Tage – das sind insgesamt 12 Stunden Workshop

Workshop

Wir empfehlen, den Workshop vor Ort durchzuführen. Gemeinsam in einem Raum entsteht eine unterstützende Atmosphäre, um die Inhalte rund um mentale Gesundheit zu verinnerlichen.

Eine digitale Veranstaltung wäre als Ausweichlösung denkbar. Falls es die Umstände nicht zulassen, bieten wir diese Session als Remote-Veranstaltung an. Allerdings wären das 3x 4 Stunden verteilt auf 3 Tage.

Teilnehmende und Coaches

Die Veranstaltung ist auf mindestens 4 und maximal 12 Teilnehmende ausgerichtet. Alle Mitarbeitenden sind angesprochen. Betreut wird die Gruppe von einem erfahrenen Coach.

Ort

In den Räumlichkeiten des Auftraggebers.

PREISKALKULATION



 Vorbereitung eines Trainings 1 Tag Inhaltliche Vorbereitung des Trainings Absprachen 	1.800,00€
 Durchführung eines Trainings 1,5 Tage Inhaltliche und methodische Leitung und Moderation 	2.700,00€
Reisekosten 2 Übernachtungen 2x Zugfahrt hin + zurück innerhalb Deutschlands	pauschal 500,00€
 Materialkosten Flipchart/Whiteboard, Stifte, Post-its, Moderationskarten etc. (nach Absprache) 	Material stellt der Kunde
Office-Pauschale • Projektkoordination, Angebots- & Rechnungsmanagement	400,00€
Einzelsumme netto	5.400,00€
zzgl. 19% MwSt.	1.026,00 €
Einzelsumme brutto	6.426,00€

AUSWAHL GLÜCKLICHER KUND:INNEN & REFERENZEN

AUSWAHL

GLÜCKLICHER KUND:INNEN























Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie









STAY OPEN MJNDED

cpenmjnd

openmind GmbH

Menschzentrierte Transformation & Innovation

mail@openmjnd.com

www.openmjnd.com