



# Gesund@Work

Seminarprogramm 2021



Neuer Themenschwerpunkt –  
Gesund@New Work (Seite 14)



Online Meetings erfolgreich  
moderieren (Seite 15)



Azubi 4.0 – Modulare Live-Online-  
Seminare/Vorträge (Seite 16)



Viel Input für wenig Geld –  
Vorträge im Live-Online-Format



**DIGITALE  
GESUNDHEIT  
IST JETZT!**

Online-Inputs für einen gesunden  
Rücken (Seite 19)



Individualität ist jetzt!  
Live-Online-Termine auf  
[www.gesundheitsakademie-chiemgau.de](http://www.gesundheitsakademie-chiemgau.de)



Maßgeschneiderte Seminar-  
konzepte – präsent und online



Der selbstbestimmte Umgang mit  
digitalen Medien (Seite 14)





## Warum mit uns?

- Mit unseren Themen decken Sie das gesamte Spektrum für Ihre Betriebliche Gesundheitsförderung ab – innovativ, aktuell und mit hohem Praxisbezug.
- Wir sind Spezialisten für die Betriebliche Gesundheitsförderung.
- Bei uns finden Sie die Themen, die für die betriebliche Praxis wirklich relevant sind.
- Unser bundesweites Trainerteam besteht aus hoch qualifizierten Referenten.
- Die persönliche Betreuung steht bei uns an erster Stelle.
- Unsere umfassende Qualitätskontrolle sichert höchste Qualität.

## Inhouse-Seminare bundesweit

Unsere Seminare führen wir sehr gerne – auch bundesweit – bei Ihnen durch und entwickeln auf Wunsch auch maßgeschneiderte Konzepte. Gerne erstellen wir Ihnen ein unverbindliches Angebot.

## Digitale Gesundheit ist jetzt

Wir bieten unsere Themen auch als Live-Online-Seminare und Vorträge an. Kürzere Zeiteinheiten ermöglichen größere Flexibilität und – falls gewünscht – einen modularen Aufbau zur Sicherung der Nachhaltigkeit. Beim Einsatz der Software achten wir selbstverständlich auf datenschutzrechtliche Vorgaben.

## Seminare/Vorträge für Einzelpersonen

Eine Auswahl unserer Themen ist zu festen Terminen für Einzelpersonen buchbar. Die Terminübersicht für Präsenzseminare finden Sie auf Seite 6, weitere Termine im Live-Online-Format auf [www.gesundheitsakademie-chiemgau.de](http://www.gesundheitsakademie-chiemgau.de)

## Betriebliche Gesundheitsförderung aus einer Hand

Als Teil des starken Verbundes der Gesundheitswelt Chiemgau bieten wir über unsere Seminare hinaus das gesamte Leistungsspektrum im Bereich der Betrieblichen Gesundheitsförderung: ob medizinische Checks, Vorträge, Gesundheitskurse, Gesundheitstage vor Ort oder Gesundheitsprogramme für Gruppen in unserer Gesundheitswelt Chiemgau.

Wir beraten Sie gerne und freuen uns auf Ihren Anruf.

Dominique Hannig  
Generalbevollmächtigte  
Touristik

Ingrid Huber  
Ressortleitung  
Gesundheitsakademie Chiemgau

Gesundheitswelt  
Chiemgau

Wir sind Teil des starken Verbundes  
der Gesundheitswelt Chiemgau

Gesundheitsakademie  
Chiemgau

\*\*\*\*  
Thermenhotel  
STRÖBINGER HOF

CHIEMGAU THERMEN  
Bad Endorf

PROMOVEO  
Fitnesszentrum

Kultursaal  
am Park

Klinik  
St. Irmingard

Simssee  
Klinik

Ambulantes Reha- und  
Gesundheitszentrum  
Bad Endorf und Rosenheim

Zentrum für Sport- und  
Rehabilitationsdiagnostik

Klinik  
Chiemsee Winkel

# INHALTSVERZEICHNIS

## SEMINARE FÜR EINZELPERSONEN..... 06

### FÜHRUNG 4.0



NEU	Führungskompetenz im digitalen Zeitalter.....	07
	Führen auf Distanz – Die neue Realität .....	07
NEU	Agile Führung: Der Führungsstil der Zukunft und das passende Maß.....	08
NEU	Einfluss braucht keine Macht – Wirkungsvoll ohne Weisungsbefugnis führen.....	08
	Motivation mit Positive Leadership – Erfolge möglich machen .....	08
NEU	Mit allen Bällen zugleich? Mit neurowissenschaftlichen Erkenntnissen Kräfte sparen.....	09
	Gesund Führen – Der Weg zu mehr Wohlbefinden .....	09
NEU	Zeit für Veränderung – Changemanagement für Führungskräfte.....	10
	Führungskräfte im Spannungsfeld – Umgang mit belasteten Mitarbeitern .....	10

### SELBSTFÜHRUNG UND -MOTIVATION



NEU	Selbst- und Zeitmanagement – Die Kunst, das Richtige zu tun!.....	11
NEU	Selbstführung mit der Positiven Psychologie – Nehmen Sie es selbst in die Hand!.....	11
	„Mach Dich mal locker!": Mit dem 7+ 7 gesunder Lebensführung .....	12
NEU	Selbststärkung beginnt im Kopf – Glauben Sie nicht alles, was Sie über sich denken!.....	12
	Embodiment – Selbstmanagement mit allen Sinnen .....	12
	The Better Age – Was sie stark macht.....	13

### GESUND@NEW WORK



NEU	Chancen und Risiken digitaler Medien – und der selbstbestimmte Umgang damit!.....	14
	Selbstorganisation in der digitalen Arbeitswelt.....	14
NEU	Effektiv im Homeoffice – Nicht vor Ort und doch präsent!.....	15
NEU	Wie Sie Home und Office in Einklang bringen .....	15
NEU	Online Meetings erfolgreich moderieren.....	15
	Azubiseminar 4.0: Ein starker Auftritt von Anfang an!.....	16
NEU	Azubi Live-Online-Seminare/Vorträge: Fit für heute und morgen.....	16

### FIT@WORK



	Gut geschlafen? – Seminar für einen erholsamen Schlaf .....	17
NEU	Gesundheit beginnt im Kopf – Warum Optimisten so selten krank sind!.....	17
NEU	Brain & Powerfood .....	18
	Gesunde Ernährung als Medizin .....	18
	Gesunde Ernährung wenn's schnell gehen muss!.....	18
	Durchblick im Ernährungsdschungel.....	18
	Best of Rückengesundheit.....	19
NEU	Online-Inputs: Gesunder Rücken.....	19
	Gesundheitstag im Unternehmen.....	19
	Start-Up Health – Gesundheitsworkshop .....	20
NEU	Gesundheitsziele erreichen – Auf die leichtere Tour!.....	20



## STRESSBEWÄLTIGUNG

NEU	Täglich gute Energie – Sich mit der positiven Psychologie für den Alltag stärken!.....	21
NEU	Entspannen, aber wie? Finden Sie Ihre persönlichen Entspannungsmethoden!.....	21
NEU	Achtsamkeit ganz alltagstauglich.....	22
NEU	Stärken Sie Ihr seelisches Immunsystem mit Resilienz!.....	22
NEU	Stay Cool in Tough Times.....	22
	Kopf über Bauch? Bauch über Kopf? Die Kraft der Intuition für mehr Gelassenheit.....	23
	Sicher wie ein Fels in der Brandung – Wie Werte Stabilität geben .....	23
	Doppelt belastet – Was die Betreuung von Angehörigen wirklich bedeutet .....	23



## KOMMUNIKATION – KOOPERATION – KONFLIKTMANAGEMENT

NEU	Erfolgreiche Kommunikation durch echten Dialog .....	24
NEU	Werden Sie einflussREICH – Für mehr Erfolg und Zusammenarbeit.....	24
NEU	Wie Meetings Sinn machen .....	25
	Wer kommuniziert, gewinnt – Mit Kommunikation den Führungsalltag erleichtern .....	25
NEU	Erfolgsfaktor Arbeitsklima: Wir-Gefühl statt Ellenbogen .....	25
NEU	Nein gedacht und Ja gesagt – Wie Sie klare Grenzen ziehen.....	26
	Konflikte konstruktiv lösen.....	26
NEU	Keep cool – Der konstruktive Umgang mit schwierigem Kundenverkehr.....	26
	Deeskalationstraining für kritische Situationen im Kundenkontakt .....	27



## THEMEN IM RECHTLICHEN KONTEXT

NEU	Mobbing und die Fürsorgepflicht des Arbeitgebers – Wegschauen ist teuer!.....	28
	Krankheitsbedingte Fehlzeiten – Arbeitsrechtliche Aspekte, die Sie kennen sollten .....	28
	Betriebliches Eingliederungsmanagement – Wertvolle Mitarbeiterressourcen erhalten... ..	29
	Betriebliches Eingliederungsmanagement psychisch erkrankter Mitarbeiter .....	29
	Betriebliches Eingliederungsmanagement – So optimieren Sie Ihre Verfahren.....	29
	Gesprächsführung und Mediation im Betrieblichen Eingliederungsmanagement.....	30
	Beratung für das Betriebliche Eingliederungsmanagement .....	30



<b>UNSER TRAINERTEAM</b> .....	31
--------------------------------	----

Alle  
Themen auch im  
Live-Online-Format  
auf Anfrage  
buchbar!

# SEMINARE FÜR EINZELPERSONEN



## ANMELDUNG

[www.gesundheitsakademie-chiemgau.de](http://www.gesundheitsakademie-chiemgau.de)  
oder Telefon: 08053 200-704

Bei Buchung mehrerer Plätze bei demselben offenen Seminar gewähren wir folgende Sonderkonditionen:

**Ab 2 bis 4 Teilnehmer:**

→ 15 % auf den Seminarpreis

**Ab 5 Teilnehmer:**

→ 20 % auf den Seminarpreis



Seminarhotel in München



Unser Seminarhotel  
Thermenhotel Ströbinger Hof\*\*\*\* in Bad Endorf  
[www.stroeblinger-hof.de](http://www.stroeblinger-hof.de)



Entspannung pur in den Chiemgau Thermen in unmittelbarer Nähe vom Seminarhotel in Bad Endorf  
[www.chiemgau-thermen.de](http://www.chiemgau-thermen.de)

Präsenzseminare	Termin/Ort	Preis* zzgl. MwSt.	Details
Gesprächsführung und Mediation im Betrieblichen Eingliederungsmanagement	22.-23.04.2021 München (1,5 Tage)	630,00 Euro	Seite 30
Agile Führung – der Führungsstil der Zukunft und das passende Maß	26.-27.04.2021 Bad Endorf (2 Tage)	1.050,00 Euro	Seite 08
Stärken Sie Ihr seelisches Immunsystem mit Resilienz!	04.05.2021 Bad Endorf	420,00 Euro	Seite 22
Betriebliches Eingliederungsmanagement psychisch erkrankter Mitarbeiter	08.06.2021 München	480,00 Euro	Seite 29
Mobbing und die Fürsorgepflicht des Arbeitgebers – Wegschauen ist teuer!	09.06.2021 München	590,00 Euro	Seite 28
Gesundheit beginnt im Kopf – Warum Optimisten so selten krank sind!	23.06.2021 Bad Endorf	420,00 Euro	Seite 17
Keep cool – Der konstruktive Umgang mit schwierigem Kundenverkehr	29.06.2021 Bad Endorf	420,00 Euro	Seite 26
Entspannen – aber wie? Finden Sie Ihre persönlichen Entspannungsmethoden!	08.07.2021 Bad Endorf	420,00 Euro	Seite 21
Führen auf Distanz – die neue Realität	14.09.2021 Bad Endorf	480,00 Euro	Seite 07
Nein gedacht und Ja gesagt – Wie Sie klare Grenzen ziehen	05.10.2021 Bad Endorf	420,00 Euro	Seite 26
Krankheitsbedingte Fehlzeiten – Arbeitsrechtliche Aspekte, die Sie kennen sollten	05.10.2021 München	590,00 Euro	Seite 28
Betriebliches Eingliederungsmanagement – Wertvolle Mitarbeiterressourcen erhalten	12.10.2021 München	480,00 Euro	Seite 29
Selbstführung mit der Positiven Psychologie – Nehmen Sie es selbst in die Hand!	13.10.2021 Bad Endorf	420,00 Euro	Seite 11
Betriebliches Eingliederungsmanagement – So optimieren Sie Ihre Verfahren	13.10.2021 München	480,00 Euro	Seite 29
Azubiseminar 4.0: Ein starker Auftritt von Anfang an	18.11.2021 Bad Endorf	265,00 Euro	Seite 16

### Weitere Termine im Live-Online-Format!

Auf [www.gesundheitsakademie-chiemgau.de](http://www.gesundheitsakademie-chiemgau.de) finden Sie unsere für Einzelpersonen buchbaren Seminare/Vorträge, die wir laufend aktualisieren!

### \*Preis inklusive folgender Leistungen:

Seminarunterlagen, Tagungsräume und -technik, Verpflegung (1 Mittagessen und 2 Kaffeepausen je Seminartag, bei halbtägigen Seminaren 1 Kaffeepause und 1 kalter Snack), Getränke im Seminarraum (exklusive Getränke, Mittagessen).



## Führungskompetenz im digitalen Zeitalter

Um die Erfordernisse der Digitalisierung zu meistern, ist zeitgerechte Führung ein entscheidender Erfolgsfaktor. Unser Seminar unterstützt Sie dabei, interne Führungskompetenzen zu verbessern und sich auf die heutigen Erfordernisse einzustellen.

### Inhalte:

- Teilzeit, Telearbeit, mobiles Arbeiten: Konsequenzen für die Arbeitsorganisation
- Führen auf Distanz
- Vernetzte Zusammenarbeit und sozialer Zusammenhalt
- Das Team „mitnehmen“: bei Unsicherheiten und unüberschaubaren Rahmenbedingungen
- Informationsdichte managen, Medien zielgerecht einsetzen
- Balance zwischen Bewahren und Verändern
- Gesundheitsgerechter Umgang mit den Anforderungen der digitalen Arbeitswelt

**Zielgruppe:** Führungskräfte aller Ebenen

**Empfohlene Dauer:** Präsenzseminar: 2 Tage / Live-Online-Format: nach Abstimmung

**Trainerinnen (alternativ):** Kathrin Jakschik, Maike von Grumbkow, Sandra Krien  
(Trainerprofile Seite 31)

NEU

## Führen auf Distanz – Die neue Realität!

Homeoffice und dezentrale Standorte schaffen veränderte Bedingungen für eine erfolgreiche Führung und erfordern eine Umstellung auf spezielle Besonderheiten. Welche Regeln fördern eine zielorientierte Zusammenarbeit? Wie bleibe ich als Ansprechpartner greifbar trotz räumlicher Distanz? Antworten auf diese und andere Fragen sind Inhalt dieses Seminars.

### Inhalte:

- Das richtige Maß an verbindlichen Vorgaben einerseits und Vertrauen in die Selbstverantwortung andererseits
- Kommunikative Herausforderungen beim Führen mit räumlicher Distanz
- Gezielter Einsatz von Regeln und Routinen
- Organisation des Zusammenspiels von Homeoffice und Präsenzarbeit

Gerne führen wir dieses Seminar auch mit dem Schwerpunkt „Führen von Mitarbeitern im Homeoffice“ durch.

**Zielgruppe:** Führungskräfte aller Ebenen

**Empfohlene Dauer:** Präsenzseminar: 1 Tag / Live-Online-Format: nach Abstimmung

**Trainerinnen (alternativ):** Sandra Krien, Kathrin Jakschik, Anett Weber-Pöpsel  
(Trainerprofile Seite 31)

Dieses Seminar bieten wir als Präsenzseminar für Einzelpersonen an.

Weitere Informationen auf Seite 6



NEU

## Agile Führung: Der Führungsstil der Zukunft und das passende Maß

Der agile Führungsstil ist zukunftsweisend, muss allerdings auf die besonderen Gegebenheiten des jeweiligen Arbeitsbereiches abgestimmt sein. In diesem Seminar erfahren Sie, warum bei der zunehmenden Komplexität und Dynamik unserer Berufswelt starres Führungsverhalten und exakte Planbarkeit an Grenzen stoßen. Sie erhalten wertvolle Impulse, wie Sie die Lern- und Anpassungsfähigkeit von Teams unterstützen. Zudem reflektieren Sie, welche Ansätze der agilen Führung für Sie und Ihren Arbeitsbereich praktikabel und sinnvoll sind.

### Inhalte:

- Der Führungsstil der Zukunft: Was bedeutet agile Führung?
- Grenzen der Planbarkeit: Wie führe ich durch Unüberschaubarkeit und Ungewissheit?
- Die neue Rolle des Teams: Wie entstehen Flexibilität und Selbstverantwortung?
- Das passende Maß für meinen Arbeitsbereich: Wie entsteht eine gute Balance zwischen Altem und Neuem, zwischen wiederholbaren Prozessen und Flexibilität?
- Systemische Wechselwirkungen: Wie beeinflusst meine Haltung die der anderen?

**Zielgruppe:** Führungskräfte aller Ebenen

**Empfohlene Dauer:** Präsenzseminar: 2 Tage / Live-Online-Format: nach Abstimmung

**Trainerinnen (alternativ):** Dr. Schirin Groß-Yachkaschi, Maike von Grumbkow, Betty Hensel, Sandra Krien (Trainerprofile Seite 31)

Dieses Seminar bieten wir als Präsenzseminar für Einzelpersonen an.

Weitere Informationen auf Seite 6

NEU

## Einfluss braucht keine Macht – Wirkungsvoll ohne Weisungsbefugnis führen

Immer mehr Mitarbeiter müssen ohne direkte Weisungsbefugnis führen. Doch auch ohne disziplinarische Macht steht Ihnen ein weiteres wirkungsvolles Instrument zur Verfügung, um Ihre Arbeitsziele zu erreichen: die konstruktive Einflussnahme. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie die gesamte Bandbreite Ihrer Einflussmöglichkeiten situativ einsetzen, um dadurch die Zusammenarbeit und Beziehungen erfolgreich zu gestalten. Dieses Seminar richtet sich auch an Führungskräfte, die von diesem sehr zeitgemäßen, effektiven Ansatz der Kommunikation profitieren möchten.

### Inhalte:

- Die verschiedenen Formen der konstruktiven Einflussnahme
- Erfolgsfaktor Flexibilität: Die Situation bestimmt die Kommunikation
- Standortbestimmung: eigene Verhaltensmuster erkennen
- Seine Einflussmöglichkeiten erweitern: wirkungsvoll Einfluss nehmen, selbstsicher überzeugen
- Seinen Einflussbereich gestalten: Zusammenarbeit auf konstruktive Weise fördern
- Neue Herangehensweisen trainieren und nutzen: Entscheidungen klar treffen und umsetzen

**Zielgruppe:** Mitarbeiter, die ohne direkte Weisungsbefugnis und/oder interdisziplinär führen, Projektleiter/-mitarbeiter, Führungskräfte aller Ebenen

**Empfohlene Dauer:** Präsenzseminar: 1–2 Tage / Live-Online-Format: nach Abstimmung

**Trainerin:** Maike von Grumbkow (Trainerprofil Seite 31)

## Motivation mit Positive Leadership – Erfolge möglich machen

Erfolgreiche Führung gestaltet Teams mit hoher Motivation und überdurchschnittlichen Leistungen. Was ist das Geheimnis ihres Erfolgs? Mit dieser Frage beschäftigt sich dieses Seminar und vermittelt Ihnen das umfangreiche Potenzial von Positive Leadership. Grundlage ist dabei das umfassend belegte PERMA Modell der Wissenschaft der Positiven Psychologie.

### Inhalte:

- Erkenntnisse der modernen Motivations- und Gehirnforschung
- Positive Psychologie: die Wissenschaft des gelingenden Arbeitens und Lebens
- PERMA – Die 5 Säulen von Positive Leadership:
  - Die Wirkung von positiven Emotionen im beruflichen Alltag
  - Stärken stärken: das individuelle Engagement fördern
  - Tragfähige Beziehungen und konstruktive Kommunikation verankern
  - Den Sinn in der Arbeit vermitteln
  - Ergebnisse sichtbar machen und würdigen
- Selbstführung und Selbstfürsorge
- Transfer in den beruflichen Alltag mit konkreten Übungen

**Zielgruppe:** Führungskräfte aller Ebenen

**Empfohlene Dauer:** Präsenzseminar: 1–2 Tage / Live-Online-Format: nach Abstimmung

**Trainerinnen (alternativ):** Martha Selbtinger, Antje Wiedmann (Trainerprofile Seite 31)



## Mit allen Bällen zugleich?! Mit neurowissenschaftlichen Erkenntnissen Kräfte sparen im Führungsalltag

Aktuelle Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften liefern wertvolles Wissen über das intuitive Potenzial des Menschen. Diese Ebene vermag in sehr hohem Maße flexibel mit Belastungen umzugehen. Wie Sie von all Ihren inneren Ressourcen profitieren und stimmige Haltungen für mehr Gelassenheit und Klarheit entwickeln, ist Inhalt dieses Seminars.

### Inhalte:

- Was wir tun, bevor wir denken: wissenschaftliche Erkenntnisse aus der aktuellen Forschung
- Mehr als wir denken: bewusster Zugang zu den vielfältigen Hirnpotenzialen
- Methoden, um kognitive und intuitive Prozesse zu „synchronisieren“
- Alle Ebenen im Einklang: Bearbeitung individueller Ziele der Teilnehmer für einen kräftesparenden Umgang mit Belastungen, z.B. Rollenabgrenzung, stimmige Entscheidungen
- Innere Haltungen für mehr Gelassenheit, Klarheit und Wohlbefinden

**Zielgruppe:** Führungskräfte aller Ebenen

**Empfohlene Dauer:** Präsenzseminar: 2 Tage / Live-Online-Format: nach Abstimmung

**Trainer (alternativ):** Ludwig Groß, Dr. Schirin Groß-Yachkaschi (Trainerprofile Seite 31)



## Gesund Führen: Der Weg zu mehr Wohlbefinden für Ihr Team und sich selbst!

Jede Veränderung beginnt bei uns selbst – dies gilt auch für gesunde Führung. Mit professioneller Unterstützung erkunden Sie daher zunächst Ihre individuellen Belastungsfaktoren und Stressreaktionen sowie bereits vorhandene Strategien zur Bewältigung.

Darauf aufbauend lernen Sie die positiven Effekte eines gesunden Führungsstils auf die Motivation und Gesundheit von Teams kennen. Sie erfahren, wie sich ein wertschätzender Umgang mit Zielerreichung verbinden lässt und wie Offenheit und Transparenz zu einem positiven Arbeitsklima beitragen.

### Inhalte:

- Standortbestimmung: Stress-Signale, eigene Stressoren und Stressverstärker erkennen
- Aktiv für Ausgleich sorgen: kurz- und langfristige Strategien zur Stressbewältigung
- Bereits vorhandene Führungsqualitäten und Möglichkeiten der Erweiterung entdecken
- Der Zusammenhang zwischen wertschätzendem Führungsstil und Gesundheit am Arbeitsplatz
- Frühwarnsignale einer Überforderung im Team erkennen und sicher agieren
- Den Blickwinkel erweitern: Klärung von Handlungsspielräumen im „Außen und Innen“

**Zielgruppe:** Führungskräfte aller Ebenen

**Empfohlene Dauer:** Präsenzseminar: 1–2 Tage / Live-Online-Format: nach Abstimmung

**Trainer (alternativ):** Thomas Rausch, Nadja Zeschmann, Sandra Krien, Kathrin Jakschik (Trainerprofile Seite 31)

**DIGITALE  
GESUNDHEIT  
IST JETZT!**

Alle Themen auch  
im Live-Online-  
Format!

**BUNDESWEIT  
VOR ORT**

Gerne kommen wir für  
ein Inhouseseminar  
zu Ihnen!

NEU

## Zeit für Veränderung – Changemanagement für Führungskräfte

Im besten Fall werden Veränderungen, die unsere Arbeitswelt mit sich bringt, möglichst reibungslos in bestehende Strukturen integriert. Damit dies gelingt, müssen solche Prozesse professionell von Führungskräften gesteuert werden. So können verborgene oder offensichtliche Widerstände, Unsicherheit und Überforderung vermieden sowie Veränderungsbereitschaft und Flexibilität im Team gefördert werden.

### Inhalte:

- Veränderungsbedarf im eigenen Bereich
- Die Erfolgsfaktoren von Change Management
- Veränderungsprozesse nutzbringend gestalten, Offenheit und Flexibilität im Team fördern
- Mit Widerständen konstruktiv umgehen, Bewahrenswertes integrieren
- Reflexion der eigenen Haltung und der Kommunikationskultur
- Flexibilität im Umgang mit Unsicherheitsfaktoren

**Zielgruppe:** Führungskräfte aller Ebenen

**Empfohlene Dauer:** Präsenzseminar: 1–2 Tage / Live-Online-Format: nach Abstimmung

**Trainerinnen (alternativ):** Sandra Krien, Maïke von Grumbkow (Trainerprofile Seite 31)

## Führungskräfte im Spannungsfeld – Umgang mit belasteten Mitarbeitern

Immer häufiger werden Führungskräfte mit Belastungen einzelner Mitarbeiter konfrontiert. Dabei befinden Sie sich häufig in einem Spannungsfeld verschiedener Anforderungen. In diesem Seminar erhalten Sie praxisnahe Empfehlungen und Instrumente, um diese brisante Führungsaufgabe gut zu meistern.

### Inhalte:

- Frühwarnsignale einer Überforderung erkennen und gegensteuern
- Konstruktive und zielführende Gesprächsführung bei belasteten Mitarbeitern
- Das richtige Maß: Fördern und Fordern
- Alle für einen? Wie Sie Ihr Team stabil und leistungsfähig erhalten
- Wie die Integration betroffener Mitarbeiter gelingt
- Gut gemeint ist nicht immer gut: Grenzen der Fürsorgepflicht

**Zielgruppe:** Führungskräfte aller Ebenen

**Empfohlene Dauer:** Präsenzseminar: 1 Tag / Live-Online-Format: nach Abstimmung

**Trainer (alternativ):** Martin Abel, Thomas Rausch, Sandra Krien (Trainerprofile Seite 31)

WWW

Weitere Seminare zu diesem Themenbereich auf  
[www.gesundheitsakademie-chiemgau.de](http://www.gesundheitsakademie-chiemgau.de)



- Führen von Mitarbeitern im Homeoffice
- Führung „up to date“ – Junge Nachwuchskräfte führen
- Führen im Generationenmix – Die Vielfalt konstruktiv gestalten
- Suchtprobleme bei Mitarbeitern – Wie Führungskräfte zielführend agieren
- Führungskräfte-Entwicklung kompakt – Modular aufgebautes Gesamtkonzept
- Führen in Konfliktsituation – So lösen Vorgesetzte Konflikte
- Wertschätzung als Gesundheits- und Produktivitätsfaktor
- Führen auf der mittleren Ebene
- „Mach Dich mal locker!“: Das 7+7 gesunder Führung
- Feedbackgespräche Führen – Kritik und Lob richtig kommunizieren



## Selbst- und Zeitmanagement – Die Kunst, das Richtige zu tun!

Alles sofort und immer anders – unsere Berufswelt erfordert ein Selbst- und Zeitmanagement, mit dem Sie heute die Weichen für mehr Entlastung und Effizienz in der Zukunft stellen. In diesem Seminar erfahren Sie, warum reine Disziplin und lange To-Do-Listen nicht zum Erfolg führen, wie Sie mit Ihren Ressourcen klug haushalten und wie wichtig es ist, sich selbst die richtigen Fragen zu stellen.

### Inhalte:

- Zeitmanagementmythen unter der Lupe
- Erfolgsfaktoren eines zeitgemäßen Selbst- und Zeitmanagement
- Der Weg zu mehr Effizienz: die richtigen Prioritäten und Ziele setzen
- Reflektion individueller Stärken und Schwächen
- Konkrete Maßnahmen für eine Entlastung der aktuellen Arbeitssituation entwickeln

**Zielgruppe:** Mitarbeiter und Führungskräfte

**Empfohlene Dauer:** Präsenzseminar: 1–2 Tage / Live-Online-Format: nach Abstimmung

**Trainerinnen (alternativ):** Maike von Grumbkow, Betty Hensel, Rosmarie Runggatscher, Kathrin Jakschik (Trainerprofile Seite 31)

## Selbstführung mit der Positiven Psychologie – Nehmen Sie es selbst in die Hand!

Selbstführung ist der gute Einfluss, den Menschen auf sich selbst ausüben. Um zu mehr Zielorientierung, Selbstvertrauen und Widerstandskraft zu finden, spielen positive Emotionen eine entscheidende Rolle. Die Positive Psychologie zeigt, wie Sie Ihre Gefühle konstruktiv beeinflussen können und Ihre gewünschte Weiterentwicklung nicht dem Zufall überlassen.

### Inhalte:

- Die Positive Psychologie als Wissenschaft des gelingenden Lebens und Arbeitens
- Grundlagen und Aspekte erfolgreicher Selbstführung
- Wissenschaftlich erforscht: Die Kraft von Gedanken und Gefühlen
- Stärken stärken: Selbstvertrauen, Motivation und Optimismus im Alltag verankern
- Integrationsmöglichkeiten in den Alltag und positive Effekte auf das (berufliche) Umfeld
- Alltagstaugliche Übungen der Positiven Psychologie für den Berufsalltag
- Sicherung der Nachhaltigkeit durch Nachfolge-Input

**Zielgruppe:** Mitarbeiter und Führungskräfte

**Empfohlene Dauer:** Präsenzseminar: 1 Tag / Live-Online-Format: nach Abstimmung

**Trainerin:** Antje Wiedmann (Trainerprofil Seite 31)

NEU

NEU

Dieses Seminar bieten wir als Präsenzseminar für Einzelpersonen an.

Weitere Informationen auf Seite 6



## „Mach Dich mal locker!": Mit dem 7 + 7 gesunder Lebensführung

Warum Sie Stress nicht wirklich „managen“ können und wie Sie wirklich locker und entspannt bleiben, erfahren Sie in diesem Seminar. Unser Experte zeigt Ihnen, wie Ihr Gehirn und Körper optimal zusammenarbeiten und welchen Einfluss Ihre mentale Einstellung auf körperliche Prozesse, Ihre Leistungsfähigkeit und Ihre Gesundheit hat. 7 Resilienzfaktoren und 7 Techniken zur Stärkung der mentalen Kraft sind das 7 + 7 gesunder Lebensführung. Sie basiert auf den modernsten Erkenntnissen aus den Neurowissenschaften und ist ein Schlüssel für Erfolg und Lebensfreude.

### Inhalte:

- Stressmanagement: Gelassener Umgang mit Krisen und Belastungen
- Gesunde Lebensführung und Burnout-Prävention
- Psychische Grundbedürfnisse und Resilienzfaktoren
- Alltagstaugliche Übungen zur Stärkung der Resilienz und Achtsamkeitsübungen für den Alltag
- Methoden des Mentalen Trainings
- Steigerung der persönlichen Leistungsfähigkeit, Motivation und Gesundheit
- Stärkung der Selbstwirksamkeit und mentalen Belastbarkeit
- Nachhaltiger Transfer durch ein 7-wöchiges E-Learning-Programm

**Zielgruppe:** Mitarbeiter und Führungskräfte

**Empfohlene Dauer:** Präsenzseminar: 1 Tag / Live-Online-Format: nach Abstimmung

**Trainer:** André Kellner (Trainerprofil Seite 31)

NEU

## Selbststärkung beginnt im Kopf – Glauben Sie nicht alles, was Sie über sich denken!

Ihr Berufsalltag hat es in sich? Dann wird es Zeit, dass Sie alle Ressourcen aktivieren, die in Ihnen stecken. Oft sind es unbewusste Überzeugungen und Gedanken, die dies verhindern. Gerade in fordernden Zeiten erhöhen wir oft unseren Kraftaufwand anstatt gewohnte Strategien zu hinterfragen. In diesem Seminar setzen Sie den Fokus auf neue Wege für Ihre Selbststärkung, gewinnen Zugang zu Ihrer Intuition und holen Leichtigkeit und Kraft in Ihr (Berufs)Leben.

### Inhalte:

- Wer, wenn nicht ich? - Eigenverantwortung und Selbstfürsorge
- Was behindert mich? - Reflexion von inneren Überzeugungen
- Was stärkt mich? - Entwicklung von emotionaler Belastbarkeit, Leichtigkeit & innerer Autonomie
- Zugang zu Ihrer Intuition
- Wie setze ich es um? - Sie schreiben ihr persönliches „Rezept“, das Sie in überfordernden Situationen unterstützt
- Im Nachgang des Seminars erhalten Sie Impulse per E-Mail zur Sicherung der Nachhaltigkeit

**Zielgruppe:** Mitarbeiter und Führungskräfte

**Empfohlene Dauer:** Präsenzseminar: 1 Tag / Live-Online-Format: nach Abstimmung

**Trainerinnen (alternativ):** Nadja Zeschmann, Betty Hensel, Maike von Grumbkow (Trainerprofile Seite 31)

NACHHALTIGKEIT  
SICHERN!

Mit E-Learning Inputs  
nach dem Seminar.



## Embodiment – Selbstmanagement mit allen Sinnen

Mehr Gelassenheit, mehr Selbstvertrauen, mehr Willenskraft – diese und andere Ziele lassen sich durch eine bloße Kopfentscheidung oft nicht wirklich erzwingen. Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse eröffnen nun einen leichten Zugang zu allen Ebenen des Erlebens, das Embodiment. Dieser Begriff bezeichnet Körperhaltungen und Bewegungsmuster, die unmittelbar mit dem Fühlen und Verhalten gekoppelt sind. Durch Übung werden neuronale Netzwerke neu aktiviert und können bei regelmäßigem Training eine dauerhafte Veränderung bewirken.

### Inhalte:

- Fundierte Erkenntnisse aus der Neurobiologie, Psychologie und den Kognitionswissenschaften zum Wechselspiel von Körper und Geist
- Der Körper ist der Spiegel der Seele – und umgekehrt!
- Entwicklung von individuellen Zielen und Erarbeiten eines entsprechenden individuellen Embodiments
- Alltagstaugliche Aktivierung des Embodiments
- Strategien zur Sicherung für die Zukunft

**Zielgruppe:** Mitarbeiter und Führungskräfte

**Empfohlene Dauer:** Präsenzseminar: 1–2 Tage / Live-Online-Format: nach Abstimmung

**Trainerin:** Dr. Shirin Groß-Yachkaschi (Trainerprofil Seite 31)

## The Better Age – Was sie stark macht!

Welches Selbst-Bewusstsein benötige ich, um auch in der „2. Halbzeit“ voll im (Berufs)Leben zu stehen? Sind mir alle meine Stärken bekannt? Antworten auf diese und andere Fragen entdecken Sie in diesem Seminar. Darüber hinaus erfahren Sie, wie Sie sich körperlich und mental gesund erhalten, um die kommenden Berufsjahre mit Energie und Selbstbewusstsein zu meistern.

### Inhalte:

- Best Ager: Was sie stark macht
- Bekannte und kaum wahrgenommene persönliche Stärken erkunden
- Als Teil vom Team: fachliche und/oder soziale Kompetenzen einbringen
- Der Motor: Was motiviert mich in meiner Tätigkeit? Wie kann ich dies erhalten?
- Selbstfürsorge: Was nimmt mir / was gibt mir Kraft?
- Gut gerüstet: klare Grenzen setzen
- Krafttankstellen: gesund und leistungsfähig bleiben
- Win-Win: die hohe Effektivität von altersgemischten Teams

**Zielgruppe:** Mitarbeiter und Führungskräfte

**Empfohlene Dauer:** Präsenzseminar: 1 Tag / Live-Online-Format: nach Abstimmung

**Trainerinnen (alternativ):** Antje Wiedmann, Sandra Krien, Kathrin Jakschik (Trainerprofile Seite 31)

WWW

Weitere Seminare zu diesem Themenbereich auf  
[www.gesundheitsakademie-chiemgau.de](http://www.gesundheitsakademie-chiemgau.de)

- Stärker als der innere Schweinehund – Ziele leichter erreichen
- Hinterm Horizont geht's weiter – Übergang in die nachberufliche Phase





NEU

## Chancen und Risiken digitaler Medien – und der selbstbestimmte Umgang damit!

Beeinträchtigen digitale Medien unser Denkvermögen und zwingen uns zu ständiger Erreichbarkeit? Oder vereinfachen sie unsere Arbeit und schaffen neue Freiräume? So viel ist sicher: Das Leben in einer digitalen (Berufs)Welt birgt Nutzen und Gefahren. Entscheidend dabei ist, wie selbstbestimmt und bewusst jeder den Umgang damit gestaltet. In diesem Seminar entwickeln Sie Ihren persönlichen Fahrplan für ein gesundes, ausgewogenes Gleichgewicht von digital und analog.

### Inhalte:

- Fakten-Check digitale Mediennutzung: Gesicherte wissenschaftliche Erkenntnisse über negative und positive Effekte auf sozialer, neuropsychologischer und psychischer Ebene
- Standortbestimmung: Mein persönliches Nutzungsverhalten
- Zu viel des Digitalen? Verdeckte Frühwarnsignale erkennen
- Persönliche Strategien für eine ausgewogene Balance
- Individuelle Fragestellungen und Anliegen der Teilnehmer

**Zielgruppe:** Mitarbeiter und Führungskräfte

**Empfohlene Dauer:** Präsenzseminar: 1 Tag / Live-Online-Format: nach Abstimmung

**Trainer (alternativ):** Martin Wälde, Astrid Heyl (Trainerprofile Seite 31)

## Selbstorganisation in der digitalen Arbeitswelt

Selbstorganisation ist eine der zentralen Kompetenzen, um flexibel auf sich verändernde Anforderungen reagieren zu können. Zudem ist ein bewusster Umgang mit der steigenden Informationsflut und dem zunehmenden Zeitdruck unserer heutigen Berufswelt unerlässlich. In diesem Seminar erhalten Sie wertvolles Wissen und praxisnahe Tools, mit denen Sie Ihre individuellen Arbeitsprozesse effektiv gestalten und selbstverantwortlich Lösungsoptionen entwickeln.

### Inhalte:

- Standortbestimmung: Was fällt mir leicht? Was fällt mir schwer?
- Die Situation bestimmt die Lösung: selbstverantwortlich und situativ agieren
- Erarbeitung individueller Optimierungsmöglichkeiten
- Professionelle Umsetzung von Selbstorganisations-Methoden zur Priorisierung, konsequenter Umsetzung und Risikoanalyse
- Grenzen ziehen: Gesunder Umgang mit den Anforderungen der digitalen Arbeitswelt
- Konzentrationsfähigkeit steigern

**Zielgruppe:** Mitarbeiter und Führungskräfte

**Empfohlene Dauer:** Präsenzseminar: 2 Tage / Live-Online-Format: nach Abstimmung

**Trainerinnen (alternativ):** Maïke von Grumbkow, Kathrin Jakschik (Trainerprofile Seite 31)



## Effektiv im Homeoffice – Nicht vor Ort und doch präsent!

Die gleiche Arbeit nur an einem anderen Ort? Auch wenn sich beim Homeoffice häufig nicht die Aufgaben ändern, müssen spezielle Rahmenbedingungen berücksichtigt werden. Wie es gelingt, diese Arbeitssituation optimal zu gestalten und eventuelle Tücken frühzeitig zu erkennen, ist Inhalt dieses Seminars.

### Inhalte:

- Kommunikation, die Verbindung schafft:
  - Aktive Rückmeldung und Transparenz
  - Klärung von eventuellen Routinen
  - Klare Kommunikation, die greifbar macht
- Strukturen schaffen: Arbeitsroutinen können den Ablauf erleichtern
- Der Switch zwischen Arbeit und Privatleben: individuelle Rituale für den automatischen Rollenwechsel
- Den Wert der eigenen Arbeit anerkennen

**Zielgruppe:** Mitarbeiter und Führungskräfte

**Empfohlene Dauer:** Präsenzseminar: 1 Tag / Live-Online-Format: nach Abstimmung

**Trainerinnen (alternativ):** Sandra Krien, Michaela Suchy, Kathrin Jakschik (Trainerprofile Seite 31)

## Wie Sie Home und Office in Einklang bringen

Homeoffice ist für viele Alltag geworden. Doch was an selbst bestimmtes Arbeiten ohne Anfahrtswege denken lässt, ist mit einigen Herausforderungen verbunden. In diesem Seminar erhalten Sie alltagstaugliche Impulse, um Home und Office möglichst effektiv und frei von Konflikten und Stress zu vereinbaren.

### Inhalte:

- Mit allen Bällen zugleich? – Wie Sie möglichst klare Strukturen für sich und Ihr Umfeld schaffen
- Impulse für die individuell passende Zeit- und Selbstorganisation
- Der Wechsel vom Office ins Home und umgekehrt – mit Ritualen geht's leichter
- SOS Stressbewältigungsübungen – Kurze Auszeiten im „ganz normalen Wahnsinn“

**Zielgruppe:** Mitarbeiter und Führungskräfte

**Empfohlene Dauer:** Präsenzseminar: 0,5 – 1 Tag / Live-Online-Format: nach Abstimmung

**Trainerinnen (alternativ):** Sandra Krien, Michaela Suchy, Kathrin Jakschik (Trainerprofile Seite 31)

## Online Meetings erfolgreich moderieren

All das, was gute Meetings auszeichnet – Zielorientierung, Motivation, Konzentration und Kooperation – kann auch im digitalen Raum entstehen. Dafür sind besondere Kenntnisse erforderlich, um auch ohne unmittelbaren Kontakt eine konstruktive, effektive Atmosphäre zu schaffen. Sie erhalten hilfreiche Impulse und Expertenwissen, um auch über räumliche Grenzen hinweg in gutem Austausch zu sein.

### Inhalte:

- Vorbereitung und Rahmenbedingungen
- Gesprächsführung und Kommunikation, die Verbindung schafft
- Gekonnte Moderation online
- Besonderheiten bei Meetings im digitalen Raum

**Zielgruppe:** Mitarbeiter und Führungskräfte, die Online Meetings moderieren

**Empfohlene Dauer:** Präsenzseminar: 0,5 – 1 Tag / Live-Online-Format: nach Abstimmung

**Trainerin:** Maike von Grumbkow (Trainerprofil Seite 31)

NEU



**DIGITALE  
GESUNDHEIT  
IST JETZT!**

Alle Themen auch  
im Live-Online-  
Format!

NEU

**BUNDESWEIT  
VOR ORT**

Gerne kommen wir für  
ein Inhouseseminar  
zu Ihnen!

NEU

WWW

Weitere Seminare zu diesem  
Themenbereich auf  
[www.gesundheitsakademie-  
chiemgau.de](http://www.gesundheitsakademie-<br/>chiemgau.de)

- Zeitmanagement 4.0 –  
„Organisieren Sie sich doch,  
wie SIE wollen“
- Endlosschleife Homeoffice?  
So bleiben Sie mental  
gesund und stark





Dieses Seminar bieten wir als Präsenzseminar für Einzelpersonen an.

Weitere Informationen auf Seite 6

## Azubiseminar 4.0:

### Ein starker Auftritt von Anfang an!

Die Arbeitswelt von heute stellt vielfältige Anforderungen an den Nachwuchs. Häufig ist es nur eine Frage des „Gewusst wie“, damit ein erfolgreicher Start ins Berufsleben gelingt. Ziel dieses praxisorientierten Workshops ist es, die Selbstsicherheit und Professionalität im persönlichen Auftreten, Kommunizieren und Handeln zu stärken. So können die jungen Berufseinsteiger mit mehr natürlichem Selbstvertrauen – aber ohne Überheblichkeit – in der Ausbildung agieren.

#### Inhalte:

- Der erste Eindruck zählt – positive Ausstrahlung und Umgangsformen
- Eigene Stärken greifbar machen und klar benennen können
- Die Bedeutung der eigenen Einstellungen erkennen und gegebenenfalls verändern
- Wie sag ich's richtig: Kommunikationstechniken, die den (Berufs)Alltag erleichtern
- Ein gemeinsames Verständnis von souveränem Verhalten entwickeln und von Überheblichkeit abgrenzen

**Zielgruppe:** Auszubildende und Berufseinsteiger

**Empfohlene Dauer:** Präsenzseminar: 1 Tag, / Live-Online-Format: nach Abstimmung

**Trainerinnen (alternativ):** Anett Weber-Pöpsel, Michaela Suchy, Betty Hensel (Trainerprofile Seite 31)

NEU

## Azubi Live-Online-Seminare/Vorträge: Fit für heute und morgen

Für den Nachwuchs ist „online“ selbstverständlich. Auf die Mediengewohnheiten der jungen Berufseinsteiger optimal zugeschnitten bieten wir Ihnen zielgruppenspezifische Themenschwerpunkte modular buchbar im Live-Online-Format.

#### Inhalte:

- Modul Kommunikation: Wie sag ich's richtig? Kommunikationstechniken, die den (Berufs)Alltag erleichtern
- Modul Umgangsformen: Der erste Eindruck zählt – positive Ausstrahlung und Umgangsformen
- Modul Reflexion Stärken/Schwächen: Eigene Stärken greifbar machen
- Modul Konfliktmanagement: Konstruktiv und klar in schwierigen Situationen
- Modul Motivation: Die Bedeutung der eigenen Einstellungen erkennen und gegebenenfalls verändern

Alle Module sind unabhängig voneinander einzeln buchbar.

**Zielgruppe:** Auszubildende und Berufseinsteiger

**Empfohlene Dauer:** Live-Online-Seminar/Vortrag: nach Abstimmung

**Trainerinnen (alternativ):** Michaela Suchy, Betty Hensel (Trainerprofile Seite 31)

WWW

Weitere Seminare zu diesem Themenbereich auf  
[www.gesundheitsakademie-chiemgau.de](http://www.gesundheitsakademie-chiemgau.de)



#### Für Auszubildende:

- Zeit- und Selbstmanagement für junge Mitarbeiter
- Konfliktmanagement für junge Mitarbeiter
- „Der perfekte Start ins Berufsleben“ – Seminareinheiten kombiniert mit einem Aktiv- und Erlebnisprogramm

#### Für Ausbilder:

- Wie Sie Ihre Auszubildenden anhaltend motivieren
- Umgang mit schwierigen Situationen mit Auszubildenden



## Gut geschlafen? – Seminar für einen erholsamen Schlaf

Immer mehr Menschen kennen es: Trotz Müdigkeit stellt sich der Schlaf nicht ein und je mehr man es versucht, umso weniger gelingt es. 80 % der Erwerbstätigen kennen Umfragen zufolge Schlafprobleme. Wie es gelingen kann, zu einem erholsamen Schlaf zu finden oder präventiv vorzusorgen, ist Inhalt dieses Seminars.

### Inhalte:

- Abläufe und Wirkweisen des Schlafs
- Kennenlernen des eigenen Schlaftyps, Erarbeiten der eigenen Schlafbedürfnisse
- Schlafstörer und -förderer
- Kopfkino & Co: Analyse individueller Störfaktoren
- Entwicklung individueller Strategien
- Einfach einschlummern: Methoden zur Entspannung und Schlafförderung, z. B. Meditation, Imaginative Techniken, Atemtechniken
- Neurobiologische Erkenntnisse: Das Unbewusste in seinen Dienst stellen

**Zielgruppe:** Mitarbeiter und Führungskräfte

**Empfohlene Dauer:** Präsenzseminar: 1 Tag / Live-Online-Format: nach Abstimmung

**Trainer:** Martin Wälde (Trainerprofil Seite 31)

## Gesundheit beginnt im Kopf – Warum Optimisten so selten krank sind!

Positive Gefühle und Gedanken stärken die Gesundheit in großem Maße, Dauerstress hingegen schwächt sie. Es ist oft nur eine Frage des Blickwinkels, um eine Portion „gesunden Optimismus“ ins Leben zu holen. In diesem Seminar erhalten Sie wertvolle Impulse für mehr Gelassenheit. Sie lernen praktische Übungen kennen, mit denen Sie aktiv Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit fördern können.

### Inhalte:

- Der Zusammenhang zwischen chronischem Stress und Gesundheit
- Bestandsaufnahme: Kultivieren, was stärkt
- Ein neuer Blickwinkel kann Wunder bewirken
- Gedanken-Hygiene: Das Kopfkino stoppen
- Feel-good-Booster: Wie Sie gute Gefühle nicht dem Zufall überlassen
- Die Kraft positiver Bilder – der persönliche Ressourcenort
- Körper und Geist in Balance: Entspannungstechniken und Körperhaltungen

**Zielgruppe:** Mitarbeiter und Führungskräfte

**Empfohlene Dauer:** Präsenzseminar: 1 Tag / Live-Online-Format: nach Abstimmung

**Trainer (alternativ):** Martin Wälde, Antje Wiedmann, Michaela Suchy (Trainerprofile Seite 31)

NEU

Dieses Seminar bieten wir als Präsenzseminar für Einzelpersonen an.

Weitere Informationen auf Seite 6

NEU



## Brain- und Powerfood – Richtig essen, fit bleiben

Die mentalen Anforderungen im Job steigen. Wie kann ich meine Leistung über den Tag optimal halten und mich dabei gesund ernähren? Eine erfahrene Ernährungswissenschaftlerin gibt Ihnen wertvolle Tipps, wie Sie Ihre Mahlzeiten alltagsgerecht gestalten und was die grauen Zellen für eine gute Leistung brauchen.

### Mögliche Inhalte (Priorisierung je nach gebuchter Dauer):

- Wichtige Nährstoffe für individuelle Ziele
- Eigene Mahlzeitengestaltung und Leistungskurve
- Brainfood – Power fürs Gehirn

**Zielgruppe:** Mitarbeiter und Führungskräfte

**Empf. Dauer:** Präsenzseminar: 0,5 – 1 Tag oder als Vortag / Live-Online-Format: nach Abstimmung

## Gesunde Ernährung als Medizin – Iss Dich gesund!

Infektanfälligkeit, Cholesterin, Müdigkeit, Verdauungsprobleme, Herz-Kreislaufbeschwerden – viele Menschen haben mit gesundheitlichen Schwachstellen zu tun. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie auf natürlichem Weg vorbeugen, bei bestehenden Erkrankungen gegenwirken und auch Ihrer Psyche Gutes tun. Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf einer möglichst alltagstauglichen, genussvollen Umsetzung – garantiert ohne unerwünschte Nebenwirkungen!

### Mögliche Inhalte (Priorisierung je nach gebuchter Dauer):

- Verschiedene Krankheitsbilder und die entsprechende alltagsnahe Ernährungsweise
- Der Darm als Wiege des Immunsystems
- Ernährungspsychologische Faktoren: Wechselwirkung von Essverhalten und Emotionen
- Optional: Genussstraining

**Zielgruppe:** Mitarbeiter und Führungskräfte

**Empf. Dauer:** Präsenzseminar: 0,5 – 1 Tag oder als Vortag / Live-Online-Format: nach Abstimmung

## Gesunde Ernährung wenn's schnell gehen muss!

Die guten Vorsätze sind da, doch diese fallen oft der Zeitnot zum Opfer. Statt grünem Snack wird es dann doch die Stulle vom Bäcker. Wie Sie kreativ und möglichst einfach gesunde Ernährung in Ihren Alltag integrieren, ist Inhalt dieses Seminars. Sie erhalten kompakt und fundiert die besten Tipps, Impulse und Motivationshilfen.

### Mögliche Inhalte (Priorisierung je nach gebuchter Dauer):

- Powersnacks: Gesunde Begleiter
- Smoothies: Gesundheit aus dem Glas
- Smart Cooking: Einmal kochen, mehrmals essen
- Kantinen-Check: Gut gewählt
- Bewusst einkaufen: Du isst, was Du kaufst

**Zielgruppe:** Mitarbeiter und Führungskräfte

**Empf. Dauer:** Präsenzseminar: 0,5 – 1 Tag oder als Vortag / Live-Online-Format: nach Abstimmung

## Durchblick im Ernährungsdschungel

Die Empfehlungen von gestern sind heute bedenklich und immer neue Trends machen die Orientierung nicht leichter. In Zeiten von Superfood wünscht sich so mancher Ernährungsinteressierte einfach nur noch eins: mehr Durchblick. In diesem Seminar erhalten Sie kompakt und fundiert einen Über- und dadurch auch Durchblick. So kann jeder Teilnehmer für sich selbst einen optimalen „Kompass“ für seine individuellen Ernährungsziele finden.

### Mögliche Inhalte (Priorisierung je nach gebuchter Dauer):

- Unter der Lupe: Ernährungsmythen und Trends
- Basics einer gesunden Ernährung – alltagstauglich und bewährt
- Aktuelle Erkenntnisse aus Ernährungswissenschaft, Ernährungspsychologie und Nutrigenetik
- Antworten auf individuelle Ernährungsfragen der Teilnehmer

**Zielgruppe:** Mitarbeiter und Führungskräfte

**Empf. Dauer:** Präsenzseminar: 0,5 – 1 Tag oder als Vortag / Live-Online-Format: nach Abstimmung

**Trainerin aller Seminare auf dieser Seite:** Heidi Brünion (Trainerprofil Seite 31)



## Best of Rückengesundheit – Kompakttraining zur aktiven Selbsthilfe

Hilfe zur Selbsthilfe – nach diesem Motto wird in dem Workshop die Fülle an Möglichkeiten vorgestellt, um Rückenbeschwerden vorzubeugen und zu lindern. Die Teilnehmer erhalten zahlreiche praktische Übungen und vielfältiges Wissen, mit dem sie selbst Einfluss auf ihre Rückengesundheit nehmen können.

**Mögliche Inhalte (je nach gewünschter Dauer):**

- Bewegungspause – Aktivierungs-, Koordinations- und Beweglichkeitsübungen
- Impulsvorträge zu: Schwachpunkt Bandscheibe, schmerzhafte Verspannungen, Arbeitsplatzergonomie, Ausdauersport und Kräftigung
- Haltungsübungen, Körperwahrnehmung – Sitzen, Stehen, Heben, Kopfhaltung
- Methoden der Muskelentspannung – Stretching, Triggerpunkte, Funktionsmassage
- Progressive Muskelrelaxation und Body Scan – wirksame Methoden der Entspannung

**Zielgruppe:** Mitarbeiter und Führungskräfte

**Empfohlene Dauer:** Präsenzseminar/vortrag: 0,5 – 2 Stunden/Live-Online-Format: nach Abstimmung

## Online-Inputs: Gesunder Rücken

In mehreren ca. 10 Minuten Praxis-Einheiten werden leicht umsetzbare Übungen von einem Sportwissenschaftler gezeigt und mit kurzen Theorieinputs hilfreiches Wissen vermittelt. Jeder wesentliche Bereich für einen starken Rücken wird getrennt behandelt, so dass durch die kurze Dauer eine optimale Integration in den Alltag möglich ist. Gerne können auch Videos online gestellt werden, die jederzeit abrufbar sind.

**Folgende Einheiten à ca. 10 Minuten stehen zur Auswahl:**

- Nacken, Kiefergelenk, oberer Rücken
- Unterer Rücken
- Stuhl-, Tisch- und Bildschirmeinstellung
- Optional: Entspannungsübungen als Audio

**Zielgruppe:** Mitarbeiter und Führungskräfte

**Empfohlene Dauer:** Live-Online-Einheiten à ca. 10 Minuten

## Gesundheitstag im Unternehmen

Unmittelbar, vor Ort, für alle – ein Gesundheitstag bringt das Thema Gesundheit direkt an den Arbeitsplatz. Dabei werden an ausgewählten Stationen unterschiedliche Bereiche der Gesundheitsförderung vorgestellt und den Mitarbeitern in ungezwungener Atmosphäre nahe gebracht.

**Mögliche Messungen mit anschließendem Beratungsgespräch:**

- Medimouse® – Vermessung der Wirbelsäule
- Cardio Scan® – Analyse der Ruheherzfrequenz
- Blutdruck, Cholesterin, Körperfettanteil
- Stress-Tests mit HRV-Scanner® für Einzelmessungen und Qiu-Bällen® für Gruppen
- Venenfunktions-test
- Fitness-tests z. B. Polar OwnIndex® Fitness-Test, Laktatstufentest
- Koordinationstest

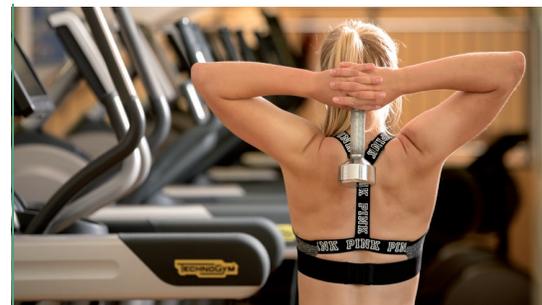
**Weitere Kurse und Vorträge:**

- Schnupperkurse z. B. Rückentraining, Entspannungstechniken, Bewegung/Fitness
- Vorträge zu Stressbewältigung, Achtsamkeit, Widerstandskraft, Ernährung, Fitness, Rückengesundheit, gesunder Schlaf
- Nackenmassage

**Zielgruppe:** Mitarbeiter und Führungskräfte

**Empfohlene Dauer:** je nach Auswahl der Stationen

**Trainer aller Seminare auf dieser Seite:** Dr. Anton Schuegger (Trainerprofil Seite 31)



NEU

NACHHALTIGKEIT  
SICHERN!

Mit E-Learning Inputs  
nach dem Seminar.



## Start-Up Health – Gesundheitsworkshop

Gesund leben – das wünschen sich viele. Doch häufig scheitert die Umsetzung an fehlenden Impulsen oder zu hohen Zielen. Wie Sie spielerisch und ohne übertriebenen Ehrgeiz mehr Gesundheit in Ihr Leben holen, erfahren Sie in diesem Workshop. Eine abwechslungsreiche Mischung aus leicht erlernbaren Übungen und motivierendem Hintergrundwissen aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung erwartet Sie.

### Inhalte:

- Bewegung: Das erfolgreichste Medikament aller Zeiten
- Aktive Pausen: Kleiner Einsatz, große Wirkung (Praxiseinheit)
- In Bewegung kommen: Flottes Gehen und/oder Nordic Walking (Praxiseinheit)
- RückenFit: Übungen für einen starken und schmerzfreien Rücken
- Food at Work: Gesund, genuss- und alltagstauglich!
- Stressbewältigung: Aus dem Autopiloten aussteigen und für den wichtigen Ausgleich sorgen
- Cool down: Effektive Entspannungstechniken (Praxiseinheit)
- Selbstmotivation: Dran bleiben! Seien Sie Ihr eigener Coach (mit einem Seminarstagebuch für die kommenden Wochen)

**Zielgruppe:** Mitarbeiter und Führungskräfte

**Empfohlene Dauer:** Präsenzseminar: 1 Tag / Live-Online-Format: nach Abstimmung

**Trainer:** Dr. Anton Schuegger (Trainerprofil Seite 31)

NEU

## Gesundheitsziele erreichen – Auf die leichtere Tour!

Gesünder essen, Hobbies pflegen, mehr Bewegung... – bei vielen guten Vorsätzen scheitert die langfristige Umsetzung am inneren Schweinehund. Denn Disziplin ist auf Dauer sehr mühsam und guter Wille allein führt oft nicht zum Erfolg. Entscheidend ist vielmehr die richtige Herangehensweise, die die Funktionsweise unseres Gehirns optimal nutzt. In diesem Seminar erhalten Sie Methoden und Tipps auf Grundlage des aktuellen Wissensstands, die Sie bei der nachhaltigen Erreichung Ihrer individuellen Ziele unterstützen.

### Inhalte:

- Ziele brauchen Zugkraft: Wie Sie ein stimmiges, positives Ziel gestalten
- Auf dem Radar: Wie Sie Ihre inneren Hindernisse identifizieren und von Beginn an einplanen
- Erfolgsfaktor Durchführungsintentionen: Die Kraft des Unbewussten nutzen
- Nicht nur rosarot: Imaginationen richtig einsetzen
- Selbstläufer: Wie Sie die Kraft der Gewohnheit für sich nutzen

**Zielgruppe:** Mitarbeiter und Führungskräfte

**Empfohlene Dauer:** Präsenzseminar: 1 Tag / Live-Online-Format: nach Abstimmung

**Trainerin:** Sandra Krien (Trainerprofil Seite 31)

WWW

Weitere Seminare zu diesem Themenbereich auf  
[www.gesundheitsakademie-chiemgau.de](http://www.gesundheitsakademie-chiemgau.de)

- Gesund bleiben mit Schichtarbeit
- Betriebliches Gesundheitsmanagement effektiv gestalten





## Tägliche gute Energie – Wie Sie sich mit der Positiven Psychologie für den Alltag stärken!

Positive Emotionen sind die Basis für unsere seelische Stabilität und innere Gelassenheit – gerade in Zeiten, die immer wieder neue Anforderungen an uns stellen. Und diese positiven Emotionen sind erlernbar! Wie, das erfahren Sie mit vielen praktischen Übungen in diesem Seminar.

### Inhalte:

- Die Positive Psychologie als Wissenschaft des gelingenden Lebens
- Wie uns positive Emotionen bei seelischen Belastungen widerstandsfähig machen
- Wie wir positive Emotionen bewusst herbeiführen und im Alltag verankern können
- Viele konkrete, alltagstaugliche Übungen der Positiven Psychologie
- Resilienz und Selbstfürsorge

**Zielgruppe:** Mitarbeiter und Führungskräfte

**Empfohlene Dauer:** Präsenzseminar: 1 Tag / Live-Online-Format: nach Abstimmung

**Trainerinnen (alternativ):** Martha Selbertinger, Antje Wiedmann (Trainerprofile Seite 31 )

NEU

## Entspannen – aber wie? Finden Sie Ihre persönlichen Entspannungsmethoden!

Nicht alles passt für jeden gleich! Dies gilt auch für die richtige Methode, um dem alltäglichen Stress bewusst entgegen zu wirken. In diesem Seminar lernen Sie verschiedene Entspannungstechniken kennen und finden in alltagstauglichen Übungen heraus, welche am besten zu Ihnen passt. Die Auswahl reicht von eher körperorientierten bis hin zu mentalen Methoden.

### Inhalte:

- Wirkungsvolle Entspannungsmethoden für den Alltag
- Guter Stress, schlechter Stress?
- Individuellen Stressfaktoren auf der Spur
- Persönliche „Anti-Stress-Strategien“

**Zielgruppe:** Mitarbeiter und Führungskräfte

**Empfohlene Dauer:** Präsenzseminar: 1 Tag / Live-Online-Format: nach Abstimmung

**Trainerinnen (alternativ):** Antje Wiedmann, Maike von Grumbkow (Trainerprofile Seite 31)

NEU

Dieses Seminar bieten wir als Präsenzseminar für Einzelpersonen an.

Weitere Informationen auf Seite 6

NEU

## Achtsamkeit ganz alltagstauglich – für mehr Ruhe und Gelassenheit!

Die Umstände können wir nicht immer ändern – die innere Einstellung dazu schon. Wie Sie diese Erkenntnis der Achtsamkeit in Ihrem (Berufs)Leben umsetzen, ist Inhalt dieses Seminars. Nicht stundenlange Meditation ist das Ziel, sondern eine innere Haltung und Übungen, durch die Sie effizient und unkompliziert mehr Gelassenheit gewinnen können.

### Inhalte:

- Die Grundaspekte von Achtsamkeit
- Einführung in alltagstaugliche Techniken der Achtsamkeit
- Auswirkungen der Achtsamkeit auf Geist und Körper
- Ruhe und Beständigkeit im Alltag kultivieren

**Zielgruppe:** Mitarbeiter und Führungskräfte

**Empfohlene Dauer:** Präsenzseminar: 1 Tag / Live-Online-Format: nach Abstimmung

**Trainerinnen (alternativ):** Rosmarie Runggatscher, Antje Wiedmann, Martha Selbertinger, Betty Hensel (Trainerprofile Seite 31)

NEU

## Stärken Sie Ihr seelisches Immunsystem mit Resilienz!

Keine Frage: Unser Leben steckt voller Anforderungen. Je mehr wir unser seelisches Immunsystem stärken, umso leichter nehmen wir die vielfältigen Hürden des Alltags. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie mit speziellen Grundhaltungen der sehr gut erforschten Resilienz Ihre mentale Widerstandskraft stärken. Mit professioneller Begleitung machen Sie sich innere Ressourcen bewusst und lernen Fähigkeiten kennen, mit denen Sie zu mehr Gelassenheit finden.

### Inhalte:

- Resiliente Grundhaltungen und Fähigkeiten – das „Geheimnis“ der Stehaufmännchen
- 7 Strategien für ein starkes seelisches Immunsystem
- Methoden zur mentalen Stärkung
- Hilfestellung für Alltagssituationen
- Handlungsspielräume erweitern

**Zielgruppe:** Mitarbeiter und Führungskräfte

**Empfohlene Dauer:** Präsenzseminar: 1 Tag / Live-Online-Format: nach Abstimmung

**Trainerinnen (alternativ):** Sandra Krien, Antje Wiedmann, Nadja Zeschmann (Trainerprofile Seite 31)

Dieses Seminar bieten wir als Präsenzseminar für Einzelpersonen an.  
Weitere Informationen auf Seite 6

## Stay Cool in Tough Times

Die Bedingungen unserer heutigen Arbeitswelt sorgen dafür, dass unsere „innere Drehzahl“ alarmierend häufig im roten Bereich läuft. Im Modus „Ausnahme ist immer“ ist es umso wichtiger, Strategien zu entwickeln, um zu sich zu finden und mit einer neuen Gelassenheit den täglichen Anforderungen zu begegnen. In diesem Seminar lernen Sie viele Möglichkeiten der Prävention und Regulation kennen, die Sie mit professioneller Unterstützung für sich entdecken.

### Inhalte (Priorisierung je nach gebuchter Dauer):

- Guter Stress, schlechter Stress – wo verläuft die Grenze? Stress-Signale erkennen
- Standortbestimmung: der Stress-Selbsttest
- Äußere Stressoren analysieren
- Stressempfinden – so individuell wie jeder Mensch
- Die eigenen Stressoren erkennen, innere Stressverstärker identifizieren
- Reflektion der persönlichen Motive, Einstellungen und Werte
- Den Blickwinkel erweitern: Klärung von Handlungsspielräumen im „Außen und Innen“
- Resilienz – die eigene Widerstandskraft stärken
- Kraft-Tankstellen etablieren
- Entspannungsübungen – der Weg zu mehr innerer Ruhe
- Der Blick nach vorn: persönliche Ziele setzen

**Zielgruppe:** Mitarbeiter und Führungskräfte

**Empfohlene Dauer:** Präsenzseminar: 1–2 Tage / Live-Online-Format: nach Abstimmung

**Trainer (alternativ):** Kathrin Jakschik, Thomas Rausch, Maike von Grumbkow, Sandra Krien (Trainerprofile Seite 31)



## Kopf über Bauch? Bauch über Kopf? Wie Sie mit der Kraft der Intuition zu mehr Gelassenheit und innerem Gleichgewicht finden

Jeder kennt das Dilemma: Rein rational scheint alles klar, dennoch fehlt ein stimmiges Gefühl. Als würde eine Kopfentscheidung gegen ein Bauchgefühl getroffen. Wünschenswert wäre die Fähigkeit, im Einklang aller Ebenen handeln zu können. Wie dies gelingt, ist Inhalt dieses Seminars.

### Inhalte:

- Was wir tun, bevor wir denken! Wissenschaftliche Erkenntnisse aus der aktuellen Forschung
- Das Baummodell: Das Zusammenspiel von Körper und Geist
- Die Weisheit unserer Intuition: Entscheidungen aus dem Bauch heraus haben ihre Berechtigung
- Leicht nachvollziehbare Methoden für den Zugang zur Intuition
- Das Bewusste und Unbewusste in Einklang bringen für stimmiges Handeln
- Individuelle Themen der Teilnehmer werden auf Wunsch bearbeitet

**Zielgruppe:** Mitarbeiter und Führungskräfte

**Empfohlene Dauer:** Präsenzseminar: 1 Tag / Live-Online-Format: nach Abstimmung

**Trainer (alternativ):** Ludwig Groß, Dr. Schirin Groß-Yachkaschi (Trainerprofile Seite 31)



## Sicher wie ein Fels in der Brandung – Wie Werte Stabilität geben

Manche Menschen haben die Fähigkeit, auch in turbulenten Zeiten gefestigt und gelassen zu bleiben. Eine beneidenswerte Gabe weniger? Eher eine Stärke, die jeder in sich trägt. In diesem Seminar erkunden Sie mit professioneller Begleitung Ihre eigenen Grundwerte: Der beste Kompass für innere Orientierung, auch wenn um Sie herum der Sturm tobt.

### Inhalte:

- Was wir ohne Werte wären: Erkenntnisse zur Bedeutung von sinnstiftenden Werten
- Welche Werte sind mir wichtig? Reflektion bewusster und unbewusster Werte und Motivation
- Strategien für mehr innere Stärke und Gelassenheit in der aktuellen Situation
- Die Umsetzung im Alltag: Auf die stimmige Haltung kommt es an
- Konstruktiver Umgang mit inneren und äußeren Wertekonflikten
- Authentische Kommunikation meiner Werte

**Zielgruppe:** Mitarbeiter und Führungskräfte

**Empfohlene Dauer:** Präsenzseminar: 1 Tag / Live-Online-Format: nach Abstimmung

**Trainer (alternativ):** Anett Weber-Pöpsel, Martin Abel, Sandra Krien, Ludwig Groß, Dr. Schirin Groß-Yachkaschi (Trainerprofile Seite 31)

## Doppelt belastet – Was die Betreuung von Angehörigen wirklich bedeutet

Die Betreuung von Angehörigen hat es in sich. Denn neben dem zusätzlichen Zeitaufwand wirken oft noch verschiedene Stressfaktoren, die unbewusst Energie rauben. Gerade in dieser Lebensphase ist ein guter Umgang mit sich selbst besonders wichtig, um leistungsfähig und gesund für das Berufs-, Privat- und Familienleben zu bleiben. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie diese herausfordernde Aufgabe bewältigen können.

### Inhalte:

- Standortbestimmung: Wo stehe ich gerade mit meiner Belastung?
- Gute Nähe – gute Distanz: das richtige Maß
- Keine Zensur der Gefühle: Alles darf sein
- Zeigen Sie Anerkennung – vor allem sich selbst gegenüber
- Umgang mit Hilfsbedürftigkeit: Mitfühlen, nicht mitleiden
- Freiräume schaffen, gut für sich sorgen
- SOS-Notfallübungen für akute Stress-Situationen
- Den Handlungsbedarf klären: Wie kann es gut weitergehen?
- Individuelle Themen der Teilnehmer und Austausch in der Gruppe

**Zielgruppe:** Mitarbeiter und Führungskräfte

**Empfohlene Dauer:** Präsenzseminar: 1 Tag / Live-Online-Format: nach Abstimmung

**Trainerinnen (alternativ):** Kathrin Jakschik, Sandra Krien, Antje Wiedmann (Trainerprofile Seite 31)

WWW

Weitere Seminare zu diesem Themenbereich auf [www.gesundheitsakademie-chiemgau.de](http://www.gesundheitsakademie-chiemgau.de)

- Stressbewältigung auf allen Ebenen – von Belastung zu mehr Gelassenheit
- Work-Life-Balance – Aktiv und bewusst für das richtige Gleichgewicht im Leben sorgen



# KOMMUNIKATION – KOOPERATION – KONFLIKTMANAGEMENT



NEU

## Erfolgreiche Kommunikation durch echten Dialog

Kommunikation folgt keinem Drehbuch und so ist mancher Satz schneller gesagt als gedacht. Denn erlernte Kommunikationstechniken sind häufig im Berufsalltag oder in schwierigen Gesprächssituationen nicht abrufbar. Wünschenswert wäre eine innere Haltung, die unwillkürlich verfügbar ist und Souveränität und Sicherheit gibt. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Transparenz, Klarheit und eine bewusster Selbstwahrnehmung bessere Gesprächsergebnisse und eine erfolgreichere Zusammenarbeit fördern.

### Inhalte:

- Was wir denken, bevor wir reden: Unbewusste Muster und ihre Wirkung
- Intuitive Reaktionen als wichtige Signalgeber
- Alles Ansichtssache: Wahrnehmungen und ihre Tücken
- Bewusstsein und Raum für eigene Ambivalenzen und Gefühle schaffen
- Wertfrei im Dialog: Transparenz und Offenheit für konstruktivere Gesprächsergebnisse und mehr Souveränität
- Gute Grenzen ziehen: Jeder ist nur für seine Kommunikation verantwortlich.

**Zielgruppe:** Mitarbeiter und Führungskräfte

**Empfohlene Dauer:** Präsenzseminar: 1–2 Tage / Live-Online-Format: nach Abstimmung

**Trainerinnen (alternativ):** Martha Selbertinger, Sandra Krien, Kathrin Jakschik, Maike von Grumbkow, Nadja Zeschmann (Trainerprofile Seite 31)

NEU

## Werden Sie einflussREICH – Für mehr Erfolg und Zusammenarbeit

Kennen Sie Ihren Einflussbereich wirklich? Konstruktive Einflussnahme ist ein wesentlicher, oft unterschätzter Erfolgsfaktor, der jedem zur Verfügung steht. Je flexibler Sie Ihren Einfluss auf faire Weise einsetzen, umso leichter erreichen Sie Ihre Ziele und fördern eine erfolgreiche Zusammenarbeit. Häufig sind die verschiedenen Einflussmöglichkeiten nicht bekannt – in diesem Seminar entdecken Sie das ganze Repertoire.

### Inhalte:

- Die verschiedenen Formen der konstruktiven Einflussnahme
- Erfolgsfaktor Flexibilität: Die Situation bestimmt die Kommunikation
- Standortbestimmung: Eigene Verhaltensmuster erkennen
- Seine Einflussmöglichkeiten erweitern: überzeugend kommunizieren
- Seinen Einflussbereich konstruktiv gestalten: ein gemeinsames Verständnis schaffen
- Neue Herangehensweisen trainieren und nutzen: authentisch, vielseitig und flexibel

**Zielgruppe:** Mitarbeiter und Führungskräfte

**Empfohlene Dauer:** Präsenzseminar: 1–2 Tage / Live-Online-Format: nach Abstimmung

**Trainerin:** Maike von Grumbkow (Trainerprofil Seite 31)



## Wie Meetings Sinn machen – Besprechungen effizient und sinngebend gestalten

Viele Führungskräfte und Mitarbeiter empfinden Besprechungen mit mangelnden Ergebnissen als Zeitverschwendung. Manchmal fehlt auch ein gemeinsames Verständnis für die Zielsetzung von Meetings. Wie Sie Besprechungen effektiv, konstruktiv und sinnstiftend gestalten, damit beschäftigt sich dieses Seminar.

### Inhalte:

- Voraussetzungen für eine sinnstiftende Besprechungskultur schaffen
- Eine transparente, konstruktive Kommunikationsatmosphäre gestalten
- Die Richtung bestimmen: Strukturiertes, zielorientiertes Vorgehen und Rollenklarheit
- Mit Störungen umgehen: Interventionstechniken kennenlernen
- Konkrete Ergebnisse erzielen, eindeutige und nachvollziehbare Vereinbarungen treffen

**Zielgruppe:** Führungskräfte und Mitarbeiter, die Meetings durchführen

**Empfohlene Dauer:** Präsenzseminar: 1–2 Tage / Live-Online-Format: nach Abstimmung

**Trainerinnen (alternativ):** Maiko von Grumbkow, Kathrin Jakschik (Trainerprofile Seite 31)

NEU

## Wer kommuniziert, gewinnt – Mit wertschätzender Kommunikation den Führungsalltag erleichtern!

Was macht erfolgreiche Führung aus? Die Antwort kurz und knapp: gute Kommunikation! Mit dem entsprechenden Hintergrundwissen und wertvollen Praxistipps ist sie zu erlernen und Inhalt dieses Seminars. Sie erfahren, wie konstruktive Kommunikation, Mitarbeitergespräche und ein transparenter Informationsfluss wesentlich zur Bindung, Motivation und Leistungssteigerung des Teams beitragen – und dadurch den Führungsalltag entlasten.

### Inhalte:

- Positive Effekte von wertschätzender Kommunikation auf verschiedenen Ebenen
- Goldene Regeln der Gesprächsführung:
  - Win-Win: Überzeugen statt überreden
  - Auf die Haltung kommt es an
  - Gesprächsförderer und -störer, den angemessenen Rahmen schaffen
- Praxisnahe Kommunikation, wertschätzend und dennoch zielführend
- Optional: Auswahl von Modellsituationen (Mitarbeiterjahres-, Feedback-, Kritik- oder Delegationsgespräche)

**Zielgruppe:** Führungskräfte aller Ebenen

**Empfohlene Dauer:** Präsenzseminar: 1–2 Tage / Live-Online-Format: nach Abstimmung

**Trainer (alternativ):** Sandra Krien, Martin Abel, Thomas Rausch, Betty Hensel, Nadja Zeschmann (Trainerprofile Seite 31)

## Erfolgsfaktor Arbeitsklima – Wir-Gefühl statt Ellenbogen

Von einem positiven Arbeitsklima profitieren alle, doch vor allem Sie selbst. Wie Sie mit konstruktiver Kommunikation aktiv Einfluss nehmen können, ist Inhalt dieses Seminars. Sie erfahren, warum manchmal ein offenes Wort unerlässlich ist, welche Fallen man besser vermeiden sollte und weshalb eine klare innere Haltung die beste Strategie ist.

### Inhalte:

- Die Auswirkungen des Arbeitsklimas auf die Gesundheit und Effizienz
- Neurobiologische Erkenntnisse über die positiven Effekte von Anerkennung, Kooperation und Zugehörigkeit
- Kommunikation als Erfolgsfaktor für ein positives Stimmungsbarometer
- Die Interpretationsfalle: Wenn aus Vermutungen Fakten werden
- Betriebsklima-Störer: Die Suche nach der Schuld und „Rabattmarken kleben“
- Auf Wunsch: Klärung der Handlungsoptionen bei „Härtefällen“ am konkreten Praxisbeispiel

**Zielgruppe:** Mitarbeiter und Führungskräfte. Gerne konzipieren wir auch ein speziell auf Führungskräfte zugeschnittenes Seminar zu diesem Thema.

**Empfohlene Dauer:** Präsenzseminar: 1–2 Tage / Live-Online-Format: nach Abstimmung

**Trainerinnen (alternativ):** Sandra Krien, Kathrin Jakschik (Trainerprofile Seite 31)

NEU

**DIGITALE  
GESUNDHEIT  
IST JETZT!**

Alle Themen auch  
im Live-Online-  
Format!

**BUNDESWEIT  
VOR ORT**

Gerne kommen wir für  
ein Inhouseseminar  
zu Ihnen!



NEU

## Nein gedacht und Ja gesagt – Wie Sie klare Grenzen ziehen

Unfaire Aufgabenverteilung, ein fordernder Umgangston oder ungerechtfertigte Kritik – Grenzüberschreitungen im Berufsalltag gibt es immer wieder. Dabei reagieren Menschen ganz unterschiedlich – ob mit stillschweigendem Frust oder lautem Protest. Doch dabei ist oft eine „Schmerzgrenze“ bereits überschritten und das kostet Energie und Nerven. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Frühwarnsignale erkennen, Ihre Grenzen konstruktiv und dennoch effektiv wahren und so mehr Handlungsfreiheit und Stärke gewinnen können.

### Inhalte:

- Fundiertes Hintergrundwissen: Warum Grenzen so wichtig sind
- Individueller Alltags-Check: Ja gesagt, Nein gedacht
- Vertrauen Sie Ihrem Radar: Frühwarnsignale auf intuitiver und körperlicher Ebene
- Auf die innere Haltung kommt es an: Gespräche auf Augenhöhe – klar, ohne dominant zu sein
- Nein-Sagen mit allen Ebenen: Der richtige Einsatz der Stimme und Körpersprache
- Was ist angemessen? Ein Gespür für die Situation entwickeln
- Zeigen Sie unbedingten Respekt – sich selbst und dem anderen gegenüber

**Zielgruppe:** Mitarbeiter und Führungskräfte

**Empfohlene Dauer:** Präsenzseminar: 1–2 Tage / Live-Online-Format: nach Abstimmung

**Trainer (alternativ):** Martin Abel, Sandra Krien, Nadja Zeschmann, Betty Hensel (Trainerprofile Seite 31)

Dieses Seminar bieten wir als Präsenzseminar für Einzelpersonen an.

Weitere Informationen auf Seite 6

## Konflikte konstruktiv lösen – bevor die Fetzen fliegen!

Konflikte gehören zu unserem Berufsalltag, doch sie kosten Nerven und können die Zusammenarbeit beeinträchtigen. Umso wichtiger ist es daher, sich mit ihnen konstruktiv auseinander zu setzen. Dieses Seminar unterstützt Sie dabei, mehr Sicherheit im Umgang mit schwierigen Situationen – ob mit Kollegen, Vorgesetzten oder Mitarbeitern – zu gewinnen. Sie erhalten hilfreiches Wissen und lernen erfolgreiche Methoden zur Konfliktbewältigung kennen.

### Inhalte:

- Konflikte besser „verstehen“: Konfliktarten, -stile und -kreislauf
- Methoden der Gesprächsführung, um Konflikte zu lösen bzw. zu vermeiden
- Umgang mit destruktivem Verhalten: Abgrenzen können
- Selbstfürsorge in problematischen Situationen: Nein sagen können
- Auf Wunsch: Unter professioneller Begleitung können Sie konkrete Fälle aus Ihrem beruflichen Alltag beleuchten und Lösungswege erarbeiten.

**Zielgruppe:** Mitarbeiter und Führungskräfte

**Empfohlene Dauer:** Präsenzseminar: 1–2 Tage / Live-Online-Format: nach Abstimmung

**Trainer (alternativ):** Martin Abel, Sandra Krien, Betty Hensel, Nadja Zeschmann (Trainerprofile Seite 31)

NEU

## Keep Cool – Der konstruktive Umgang mit schwierigem Kundenverkehr

Schwieriger Kundenverkehr hat es in sich! Dafür braucht man manchmal Nerven wie Drahtseil und die richtigen Methoden, um Gesprächssituationen durch eine konstruktive und dennoch zielführende Kommunikation bewusst zu gestalten. Das spart Zeit und Nerven – und ist Inhalt dieses Seminars.

### Inhalte:

- Gewusst wie: Kommunikationstechniken für schwierige Gesprächssituationen im Kundenverkehr, von Konfliktprävention bis zur Deeskalation
- Auf die Haltung kommt es an: Was uns „Selbst-sicher“ und souverän agieren lässt
- Kleines Mittel, große Wirkung: Die Trennung von Person und Sache
- SOS-Notfallübungen für akute Stress-Situationen
- Die eigene Widerstandskraft stärken, Energie-Tankstellen etablieren

**Zielgruppe:** Mitarbeiter und Führungskräfte

**Empfohlene Dauer:** Präsenzseminar: 1–2 Tage / Live-Online-Format: nach Abstimmung

**Trainerinnen (alternativ):** Kathrin Jakschik, Sandra Krien, Maïke von Grumbkow (Trainerprofile Seite 31)

Dieses Seminar bieten wir als Präsenzseminar für Einzelpersonen an.

Weitere Informationen auf Seite 6



## Deeskalationstraining für kritische Situationen im Kundenkontakt

Grenzüberschreitendes oder aggressives Verhalten – ob verbal oder nonverbal – stellt eine besondere Herausforderung dar. Dieses Seminar unterstützt Sie dabei, sich in kritischen Situationen zu schützen und deeskalierend zu agieren. Sie erhalten grundlegende Kenntnisse über mögliche Verhaltensweisen, die Menschen in kritischen Situationen zeigen können. So lernen Sie auf den ersten Blick unverständliche Reaktionen besser einzuordnen und angemessen zu reagieren.

### Inhalte:

- Präsent sein ohne Aggression zu erzeugen
- Die „rote Zone“ des anderen erkennen
- Selbstbehauptung in schwierigen Situationen
- Selbstverteidigung: das Wissen „Ich kann mich schützen“
- Einfühlungsvermögen, Rollendistanz und Flexibilität erhöhen
- Selbstfürsorge als Grundlage guter Arbeit

**Zielgruppe:** Mitarbeiter und Führungskräfte

**Empfohlene Dauer:** Präsenzseminar: 1 Tag / Live-Online-Format: nach Abstimmung

**Trainer (alternativ):** Martin Abel, Betty Hensel (Trainerprofile Seite 31)



WWW

Weitere Seminare zu diesem Themenbereich auf [www.gesundheitsakademie-chiemgau.de](http://www.gesundheitsakademie-chiemgau.de)

- Kollegiale Beratung – Lösungen frei Haus nach dem „Co-Prinzip“
- Führen in Konfliktsituationen
- Unangenehme Nachrichten übermitteln



## IMPRESSUM

Gesundheitsakademie Chiemgau  
Ein Geschäftsfeld der Gesundheitswelt Chiemgau AG  
Ströbinger Straße 19, 83093 Bad Endorf

Telefon: 08053 200-704, Fax: 08053 200-705  
E-Mail: [gesundheitsakademie@gesundheitswelt.de](mailto:gesundheitsakademie@gesundheitswelt.de)  
Internet: [www.gesundheitsakademie-chiemgau.de](http://www.gesundheitsakademie-chiemgau.de)

Vertretungsberechtigter Vorstand: Dietolf Hämel sowie Dominique Hannig, Generalbevollmächtigte Touristik der Gesundheitswelt Chiemgau AG  
Registergericht: Amtsgericht Traunstein · Registernummer: HRB 543  
Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gemäß § 27 a · Umsatzsteuergesetz: DE131165894

Bildnachweis: Shotshop.com, Stock.adobe.com, GWC AG, privat. Detaillierte Bildnachweisliste auf Anfrage.  
Grafikdesign & Satz: [www.SimonMedia.de](http://www.SimonMedia.de)  
Wir weisen auf unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.



NEU

## Mobbing und die Fürsorgepflicht des Arbeitgebers – Wegschauen ist teuer!

Dieses Seminar bieten wir als Präsenzseminar für Einzelpersonen an.

Weitere Informationen auf Seite 6

Der Arbeitgeber ist aufgrund seiner Fürsorgepflicht zum Schutz vor Mobbing verpflichtet. Zudem verursacht es immense Kosten durch Fehlzeiten, Fluktuationen und ein unproduktives Arbeitsklima. In diesem Seminar erhalten Sie hilfreiches Hintergrundwissen und konkrete Handlungsoptionen, um diesem schwer greifbaren Phänomen aktiv begegnen zu können, rechtlichen Verpflichtung gerecht zu werden und wirtschaftliche Verluste abzuwenden.

**Inhalte:**

- Begriffsklärung: Konflikt, Mobbing, Bossing, CyberMobbing
- „Typisches“ Verhalten von Mobbingopfern/-tätern?
- Der Sache auf den Grund gehen: Ursachen und Gründe von Mobbing
- Die Spirale erkennen: Anzeichen und Verlauf des Mobbings
- Vorsicht Haftung: Arbeits-, sozial und strafrechtliche Folgen von Mobbing
- Handlungsmöglichkeiten als Arbeitgeber, Betriebs-/Personalrat oder Betroffener
- Prävention: Formulierungsoptionen einer Dienst/Betriebsvereinbarung

**Zielgruppe:** Mitarbeiter des Personalwesens, Führungskräfte, Geschäftsführer, Betriebsräte, Personalräte, Schwerbehindertenvertretungen, interessierte Mitarbeiter

**Empfohlene Dauer:** Präsenzseminar: 1 Tag / Live-Online-Format: nach Abstimmung

Dieses Seminar bieten wir als Präsenzseminar für Einzelpersonen an.

Weitere Informationen auf Seite 6

Diese Veranstaltung ist mit CDMP-Weiterbildungsstunden anerkannt. Die genaue Anzahl erhalten Sie gerne auf Anfrage.

## Krankheitsbedingte Fehlzeiten – Arbeitsrechtliche Aspekte, die Sie kennen sollten

Krankheitsbedingte Fehlzeiten stellen einen enormen Kostenfaktor dar. Fundiertes Know-how über rechtliche Aspekte ist daher für alle mit diesem Thema Betrauten von größtem Nutzen. Unsere juristische Expertin für Arbeitsrecht vermittelt Ihnen kompakt und praxisnah rechtliches Hintergrundwissen und die neue Rechtsprechung zum betrieblichen Eingliederungsmanagement nach § 167 II, dem Präventionsverfahren nach § 167 II SGI, der krankheitsbedingten Kündigung und dem Schwerbehindertenrecht. Sie erhalten anschauliche Fallbeispiele, bewährte Vorgehensweisen und wertvolle Tipps, die Ihre eigene Praxis bereichern.

**Inhalte:**

- Rechtliche Bestimmungen, Definitionen und die aktuelle Rechtsprechung bei krankheitsbedingten Fehlzeiten
- Entgeltfortzahlung: Rechte, Pflichten, Ausnahmen
- Den Umgang rechtssicher gestalten mit: langfristig Erkrankten, häufig Kurzeiterkrankten, Suchtkranken, Schwerbehinderten
- Betriebliches Eingliederungsmanagement – wertvolle Mitarbeiterressourcen erhalten: Grundlagen und Vorgehensweise
- Krankheitsbedingte Kündigungen: Fallstricke kennen, rechtskonform agieren
- Fallbeispiele, bewährte Vorgehensweisen und Tipps, die Ihre eigene Praxis bereichern

**Zielgruppe:** Personalleiter, Mitarbeiter des Personalwesens, Führungskräfte, Geschäftsführung, Betriebs-, Personalräte und alle, die mit diesem Bereich betraut sind

**Empfohlene Dauer:** Präsenzseminar: 1 Tag / Live-Online-Format: nach Abstimmung



## Betriebliches Eingliederungsmanagement – Wertvolle Mitarbeiterressourcen erhalten

Dieses Seminar vermittelt Ihnen praxisnahes Wissen für mehr Sicherheit im Umgang mit erkrankten Mitarbeitern. Sie lernen die Chancen und Risiken bei der Ein- und Durchführung des Betrieblichen Eingliederungsmanagements (BEM) kennen und erhalten konkrete Hilfestellung bei dessen Umsetzung. Sie bekommen zudem bewährte Instrumente und Methoden an die Hand, um Ihr BEM zu optimieren und Erst- und Fallgespräche mit den betroffenen Mitarbeitern zu verbessern.

### Inhalte:

- Grundlagen und neue Urteile im BEM
- Rechtliche Rahmenbedingungen des BEM – von der Betriebsvereinbarung bis zum Datenschutz
- Ziele, Nutzen und Strukturen des BEM
- Einzelfallmanagement in der Praxis: verschiedene Methoden der Wiedereingliederung, von technischen über organisatorische bis hin zu personellen Maßnahmen
- Konstruktive Gesprächsführung im BEM

**Zielgruppe:** Personalverantwortliche, Betriebs-, Personalräte, BEM-Verantwortliche, Führungskräfte  
**Empfohlene Dauer:** Präsenzseminar: 1–2 Tage / Live-Online-Format: nach Abstimmung

## Betriebliches Eingliederungsmanagement psychisch erkrankter Mitarbeiter

Nach wie vor besteht Unsicherheit im Umgang mit psychisch erkrankten Mitarbeitern, dabei handelt es sich um die zweithäufigste Diagnosegruppe bei Arbeitsunfähigkeit. In diesem Seminar erfahren Sie, wie eine erfolgreiche Begleitung und Wiedereingliederung gestaltet werden kann. Sie bekommen praktische Tipps für mögliche Maßnahmen im Betrieblichen Eingliederungsmanagement und für den sensiblen Umgang mit psychisch belasteten Mitarbeitern.

### Inhalte:

- Sie lernen die Besonderheiten bei der beruflichen Wiedereingliederung psychisch erkrankter Mitarbeiter kennen und ordnen das Thema richtig in die Ihnen bekannten Verfahren des BEM ein
- Sie erlangen Kenntnis über Methoden und Maßnahmen, um Mitarbeiter mit psychischen Beeinträchtigungen erfolgreich zu begleiten und wiederenzugliedern
- Sie kennen Ursachen und Folgen psychischer Erkrankungen in Bezug auf die Arbeitsfähigkeit
- Sie erhalten einen Überblick über präventive Maßnahmen zur Reduzierung von psychischen Belastungen z.B. die psychische Gefährdungsbeurteilung, Suchtprävention etc.
- Sie werden für eine angemessene Grenze Ihrer Fürsorge sensibilisiert

**Zielgruppe:** Personalverantwortliche, Betriebsräte/Personalräte, BEM-Verantwortliche, Führungskräfte  
**Empfohlene Dauer:** Präsenzseminar: 1 Tag / Live-Online-Format: nach Abstimmung

## Betriebliches Eingliederungsmanagement Praxisworkshop – So optimieren Sie Ihre Verfahren

Das Seminar legt den Schwerpunkt auf die Optimierung Ihres Verfahrens im Betrieblichen Eingliederungsmanagement (BEM). Sie lernen einzelne Maßnahmen kennen, z.B. bei der Gestaltung des Arbeitsplatzes oder bei der Antragsstellung. Sie erkennen, wie ein Maßnahmenplan erfolgreich umgesetzt und was in Ihrer Praxis beibehalten oder verbessert werden kann. Anhand der aktuellen Rechtsprechung analysieren Sie, ob Ihr BEM auf dem neuesten Stand ist. Ein weiterer Schwerpunkt des Seminars liegt darin, besondere Gesprächssituationen zu meistern.

### Inhalte:

- Optimierung des BEM: Was hat sich bewährt, was muss – auch gem. DSGVO – verbessert werden
- Neue Rechtsprechung im BEM (Arbeits- und Sozialrecht)
- Erst- und Folgegespräche unter Berücksichtigung schwieriger Situationen meistern
- Mediation/Konfliktklärung im BEM für eine nachhaltige Wiedereingliederung
- Entwicklung eines optimalen Maßnahmenplans
- Anträge bei Sozialleistungsträgern richtig stellen (Änderungen nach dem BTHG berücksichtigt)
- Evaluierung des BEM im Einzelfall

**Zielgruppe:** Personalverantwortliche, Betriebs-, Personalräte, BEM-Verantwortliche, Führungskräfte, Vertrauenspersonen der Menschen mit Behinderungen (grundleg. BEM Kenntnisse sollten vorh. sein)  
**Empfohlene Dauer:** Präsenzseminar: 1–2 Tage / Live-Online-Format: nach Abstimmung



**Dieses Seminar bieten wir als Präsenzseminar für Einzelpersonen an.**

**Weitere Informationen auf Seite 6**

Diese Veranstaltung ist mit CDMP-Weiterbildungsstunden anerkannt. Die genaue Anzahl erhalten Sie gerne auf Anfrage.

**Dieses Seminar bieten wir als Präsenzseminar für Einzelpersonen an.**

**Weitere Informationen auf Seite 6**

Diese Veranstaltung ist mit CDMP-Weiterbildungsstunden anerkannt. Die genaue Anzahl erhalten Sie gerne auf Anfrage.

**Dieses Seminar bieten wir als Präsenzseminar für Einzelpersonen an.**

**Weitere Informationen auf Seite 6**

Diese Veranstaltung ist mit CDMP-Weiterbildungsstunden anerkannt. Die genaue Anzahl erhalten Sie gerne auf Anfrage.



Dieses Seminar bieten wir als Präsenzseminar für Einzelpersonen an.

Weitere Informationen auf Seite 6

Diese Veranstaltung ist mit CDMP-Weiterbildungsstunden anerkannt. Die genaue Anzahl erhalten Sie gerne auf Anfrage.

## Gesprächsführung und Mediation im Betrieblichen Eingliederungsmanagement – Praxisworkshop

Von der Theorie in die Praxis – das ist das Motto dieses Workshops, in dem die gekonnte und sichere Gesprächsführung im Betrieblichen Eingliederungsmanagement (BEM) im Mittelpunkt steht. Durch intensives Training an konkreten Beispielen lernen Sie, wie Sie die richtige Balance – zwischen der Nähe zur Person und der Klarheit in der Sache – in Erst- und Fallgesprächen finden. Zudem werden schwierige Gesprächssituationen analysiert und hilfreiche Methoden zur Konfliktlösung und –prävention vermittelt.

**Inhalte:**

- Konstruktive Gesprächsführung im BEM, lösungsorientierte Kommunikation
- Mögliche Konfliktarten und –verläufe innerhalb und außerhalb des BEM Prozesses
- Gesprächstechniken für herausfordernde Gesprächssituationen und Konfliktprävention
- Mediation als hilfreiche Methode zur Konfliktlösung
- Erarbeiten eines Gesprächsleitfadens als praktische Hilfestellung
- Einzelfallmanagement in der Praxis
- Rollendistanz: Nähe zur Person, Abstand zur Sache
- Mobbing – ja oder nein? Arbeitsrechtliche Einordnung und Abgrenzung

**Zielgruppe:** Personalverantwortliche, Betriebs-, Personalräte, BEM-Verantwortliche, Führungskräfte

**Empfohlene Dauer:** Präsenzseminar: 1–2 Tage / Live-Online-Format: nach Abstimmung

**Trainerin:** Angela Huber (Trainerprofil Seite 31)

## Beratung für das Betriebliche Eingliederungsmanagement

Unsere Expertin Angela Huber berät und unterstützt Sie gerne in allen Bereichen Ihres Betrieblichen Eingliederungsmanagements. Sie ist Rechtsanwältin, Fachanwältin für Sozialrecht, Mediatorin BM<sup>®</sup>, zertifizierte Disability Managerin CDMP<sup>®</sup>/DGUV, Dozentin im Rahmen der Fortbildung für Anwaltskollegen und Lehrbeauftragte an der Fachhochschule München für das Thema Arbeitsrecht. Ihre Tätigkeitsschwerpunkte liegen im Arbeits- und Sozialrecht und insbesondere im Betrieblichen Eingliederungsmanagement. Sie unterstützt mit langjährigem Praxiswissen im BEM zahlreiche Unternehmen in Form von Vorträgen, rechtlicher sowie fachlicher Beratung und Einzelfallmanagement.

**Beratungstools:**

- Einführung, Umsetzung und Optimierung des BEM
- Einzelfall-Management
- Supervision von BEM-Fällen

Gerne erstellen wir Ihnen ein unverbindliches Angebot.

WWW

Weitere Seminare zu diesem Themenbereich auf [www.gesundheitsakademie-chiemgau.de](http://www.gesundheitsakademie-chiemgau.de)

- Die psychische Gefährdungsbeurteilung implementieren bzw. optimieren
- Beratung für die psychische Gefährdungsbeurteilung



# UNSER TRAINERTEAM



**Martin Abel**

Trainer, Heilpraktiker für Psychotherapie, Supervisor und Dozent an einer Heilpraktiker-Schule, langjährige Tätigkeit als Lehrtrainer Selbstverteidigung und Interkulturelle Kompetenz in der Polizei, aktuell in eigener Psychotherapeutischer Praxis tätig, Yoga- & Meditationsleiter, Dozent für Burnout-Berater



**Heidi Brünion**

Ernährungswissenschaftlerin, Kinesiologin, Referentin, langjährige Erfahrung in der Ernährungstherapie mit verschiedenen Schwerpunkten, langjährige Betreuung von A-Kader-Athleten am Olympiastützpunkt, geschäftsführende Gesellschafterin eines Ernährungsinstituts



**Ludwig Grob**

Diplompsychologe, Systemische Therapie und Beratung (HSI), Systemischer Coach und Supervisor (DGsP), Gesprächsführung nach Milton Erickson (MEG), Feldenkraislehrer, Dipl.-Ing. (FH) Produktionstechnik, 10 Jahre Geschäftsführer eines mittelständischen Steinbruchunternehmens, seit 2014 Psychologe in der psychosomatischen Abteilung der Simssee Klinik Bad Endorf



**Dr. Schirin Groß-Yachkaschi**

Systemische Organisationsberaterin, Trainerin und Coach seit 2001, Dr. Phil im Fach Development Management mit Fokus auf Organisationsentwicklung (Stellenbosch University), systemische Beraterin (dGsP), Gesprächsführung nach Milton Erickson (MEG), Dialogmoderation. In ihre Arbeit fließen zudem Aspekte der Embodiment-Forschung ein



**Betty Hensel**

Trainerin in zahlreichen Unternehmen, Coach für „Inquiry based stressmanagement“, Yoga- und Meditationslehrerin, Dozententätigkeit an Hochschulen, langjährige Erfahrung als Theaterregisseurin



**Astrid Heyl**

Trainerin, Diplom-Psychologin (univ.), Systemische Therapeutin, Familientherapeutin (DGsF), europäische Anerkennung für systemische Psychotherapie (EPA), aktuelle Arbeitsschwerpunkte: psychologische Mitarbeiterin in einer Beratungsstelle für Suchterkrankungen, psychologische Beratung in freier Praxis, Supervision



**Angela Huber**

Trainerin, Rechtsanwältin, Fachanwältin für Sozialrecht, Lehrbeauftragte an der Hochschule München für Arbeitsrecht, Mediatorin BM, zertifizierte Disability Managerin CDMP; seit 2007 im BEM tätig, insbesondere Einführung, Durchführung und Optimierung des BEM in zahlreichen Unternehmen



**Kathrin Jakschik**

Trainerin, systemischer Coach für Einzel- und Organisationsberatung (ProC), langjährige Erfahrungen im Online-Marketing und -Vertrieb, freie Beraterin und Coach (wingwave®-Coach, Balance-Coach), Lehrbeauftragte der Otto-Friedrich-Universität zu Bamberg, Dozentin an verschiedenen Weiterbildungseinrichtungen, Diplom-Germanistin (Univ.)



**André Kellner**

Trainer, Coach, Diplom-Psychologe mit den Schwerpunkten Burnout-Prävention, Stressmanagement und Mental Coaching, diverse Fortbildungen, in eigener Praxis in München tätig, Supervisor für RUF24-Krisendienst, ehemaliger freier wissenschaftlicher Mitarbeiter an der LMU München, Mitautor des Buches „Wirtschaftsfaktor Gesundheit“ mit einem Beitrag zu gesunder Führung



**Sandra Krien**

Trainerin, Coach, Dipl.-Kauffrau, Studium der Betriebswirtschaft, Arbeits- und Organisationspsychologie, langjährige Tätigkeit als Managerin, Unternehmensberaterin, Personalentwicklerin



**Thomas Rausch**

Psychologischer Psychotherapeut, Supervisor/Lehrtherapeut, Verhaltenstherapeut, Dozent an Universitäten, Workshopleiter bei verschiedenen Ausbildungsinstituten, Wirtschaftsfachwirt, Weiterbildungsleiter Führungsmanagement Universitätsklinik Ulm, aktuell stellvertretender Gesamtleiter der Psychosomatik für Psychotherapie und Organisation und leitender Dipl.-Psychologe der psychosomatischen Abteilung der Simssee Klinik



**Rosmarie Runggatscher**

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Körper- und Lehrtherapeutin ITA®, Kampfkunst und Meditation, Trainerin und Coach, arbeitet in klinischen wie wirtschaftlichen Settings



**Dr. Anton Schuegger**

Dr. phil. Dipl. Sportl. Präw./Rehab. Univ., Sportwissenschaftler, Sporttherapeut, Rückenschulleiter, Entspannungstrainer, Experte für Gesundheitsförderung im Unternehmen



**Martha Selbertinger**

Dozentin in der Erwachsenenbildung sowie selbstständige Trainerin und Coach, systemische Beratung, Kommunikations- und Konfliktcoach, Stressbewältigung und Achtsamkeit, Wirtschaftsmediatorin, Dipl. Betriebswirtin



**Michaela Suchy**

Trainerin und Coach, wingwave-Coach®, Life Kinetik® Trainerin, langjährige Erfahrung als Dozentin in der Erwachsenenbildung, Lehrtätigkeiten bei nationalen und internationalen Bildungsträgern und Firmen



**Maike von Grumbkow**

Diplom-Psychologin mit dem Schwerpunkt Arbeits- und Organisationspsychologie, seit über 25 Jahren in der Personalentwicklung tätig: Trainerin, Coach und Konzepterstellung umfangreicher Entwicklungsmaßnahmen



**Martin Wälde**

Diplom-Psychologe, Dozent an der Universität Bamberg, systemischer Therapeut, systemischer Berater, langjährige Tätigkeit in der Suchtprävention, aktuell als Psychologe in der psychosomatischen Abteilung der Simssee Klinik und in eigener Praxis tätig



**Anett Weber-Pöpsel**

Trainerin, Dozentin, Coach, Expertin für Personalentwicklung, individualpsychologische Beraterin, zertifizierte Trainerin für das Persolog Persönlichkeitsmodell, Grundlagenqualifizierung in der systemischen Transaktionsanalyse, Ausbildung gewaltfreie Kommunikation nach M. B. Rosenberg, langjährige Erfahrung als Führungskraft



**Antje Wiedmann**

Trainerin, Dozentin, Coach, Vortrags-sprecherin, Entspannungspädagogin; Schwerpunkte: Gesundheits- und Stressmanagement, persönliches Wachstum. Diplom-Betriebswirtin mit langjähriger Führungserfahrung in großen Unternehmen, z.T. internat. Medien- und IT-Unternehmen



**Nadja Zeschmann**

Trainerin, Coach für Einzel-, Team- und Organisationsberatung, zertifizierte Mediatorin, Konfliktmanagement und Mindful Leadership, Berufserfahrungen in der freien Wirtschaft, Trainerin für verschiedene Bildungseinrichtungen, Universitäten und Institutionen, BA Kulturwirtin (International Cultural and Business Studies)



# UNSER SEMINARHOTEL VOR ORT

ERFOLGREICH TAGEN UND WOHLFÜHLEN



## UNSERE STÄRKEN – IHR VORTEIL

- Ruhige Lage, um konzentriert arbeiten zu können
- 3 Tagungsräume mit Tageslicht und moderner Tagungstechnik
- Pausenverpflegung, von herzhaften bis süßen Köstlichkeiten
- Abendgestaltung sportlich bei einer Joggingrunde im Grünen, erholsam in den benachbarten Chiemgau Thermen (Schwimmen, Sauna, Fitness) oder lässig bei einem Drink auf der Hotelterrasse
- Gute Verkehrsanbindung
- Ausreichend Parkplätze im angrenzenden Parkhaus (zu Sonderkonditionen)



Unsere Kontaktdaten für  
Ihr Smartphone

Thermenhotel Ströbinger Hof\*\*\*\* GmbH  
Ströbinger Straße 19, 83093 Bad Endorf  
Telefon +49 8053 200-200, Fax -209  
E-Mail [info@stroebinger-hof.de](mailto:info@stroebinger-hof.de)

