



Neues aus und um Port de Soller

Kraft, Ruhe und Klarheit. Wir steuern uns selbst.

Unter dieser Überschrift fand die Arbeit im April in und um Port de Soller statt. Die Verbindung aus körperlicher und geistiger Arbeit hat wieder sehr gut funktioniert. Arbeiten. Laufen. Nachdenken. Besonders das Schweigen oder die Diskussionen während der Laufpassagen sind es, die die Erkenntnisse festigen und verankern.

Das verbirgt sich ja auch hinter dem Konzept „FüHr Dich selbst“.



Hier wird geistige Arbeit geleistet. Tag: 19.04.2015, 24° im „Seminarraum“

Die Rushhour des Lebens. Gesundheit im Spannungsfeld von Job, Karriere und Familie.

Unter dieser Überschrift zeigt der DAK Gesundheitsreport 2014 die Besonderheiten der Altersgruppe zwischen 30 und 40 Jahren auf. Es ist spannend zu lesen, wie sich unsere veränderte Lebensplanung und Lebensdurchführung auf die Gesundheit auswirkt, kurzfristig und langfristig. Alles, auf gut 100 Seiten, im Gesundheitsbericht DAK 2015.

Ein weiteres Thema bilden die psychischen Erkrankungen. Auch im untersuchten Jahr ist die Anzahl der Fehltage aufgrund dieser Krankheitsart weiter angestiegen.

Wichtig sind die Schlussfolgerungen:

Der Krankenstand entwickelt sich weitgehend unabhängig von konjunkturellen Verläufen. Der Zehn-Jahresvergleich der DAK zeigt das deutlich auf.

Erklärungen für das Krankenstandniveau sind aber auf betrieblichen Ebenen zu suchen. Wenn es nicht zu einem Anstieg des Krankenstandes kommt, kann dies auch auf Aktivitäten der betrieblichen Gesundheitsförderung zurückzuführen sein. Positiv wirkt sich auch aus, wenn bei der Organisations- und Personalentwicklung Fragen der Mitarbeitergesundheit berücksichtigt werden.



Maßnahmen der betrieblichen Prävention und Gesundheitsförderung sollten auch verstärkt auf den Abbau von psycho-sozialen Belastungen (chronischer Zeitdruck, Überforderungen) gerichtet werden.

Eine letzte Erkenntnis der DAK: Für Groß- und Kleinbetriebe bildet das Betriebsklima, d.h. die soziale Kultur des Unternehmens, eine wichtige Einflussgröße um den Krankenstand zu senken.

Hier setzt unser Projekt an. FüHr Dich selbst bedeutet auch, die Signale des Körpers zu erkennen und zu verstehen. Zu wissen, wann mal ein Gang runter geschaltet werden muss.

Diese Widerstandskraft kann in Einzelpersonen, Teams und Organisationen gezielt geweckt und trainiert werden. Entschieden sich ein Unternehmen, sich dem Thema „Resilienz“ zu stellen, bildet diese Entscheidung einen guten Beitrag zur betrieblichen Gesundheitsförderung.

AKTUELL

Termin Herbst 2015

Wir sind sehr flexibel in der Zeit vom 25. bis 31. Oktober.

Geplant ist: 25. bis 28.10. und 29. 10 bis 01.11.

Termin April 2016

Im April ist im Gebirge Hochsaison, Wanderer, Radfahrer und wir. Bitte rechtzeitig anfragen.

Unsre Termine:
10.04. bis 20.04.
21.04. bis 24.04.
25.04. bis 28.04.

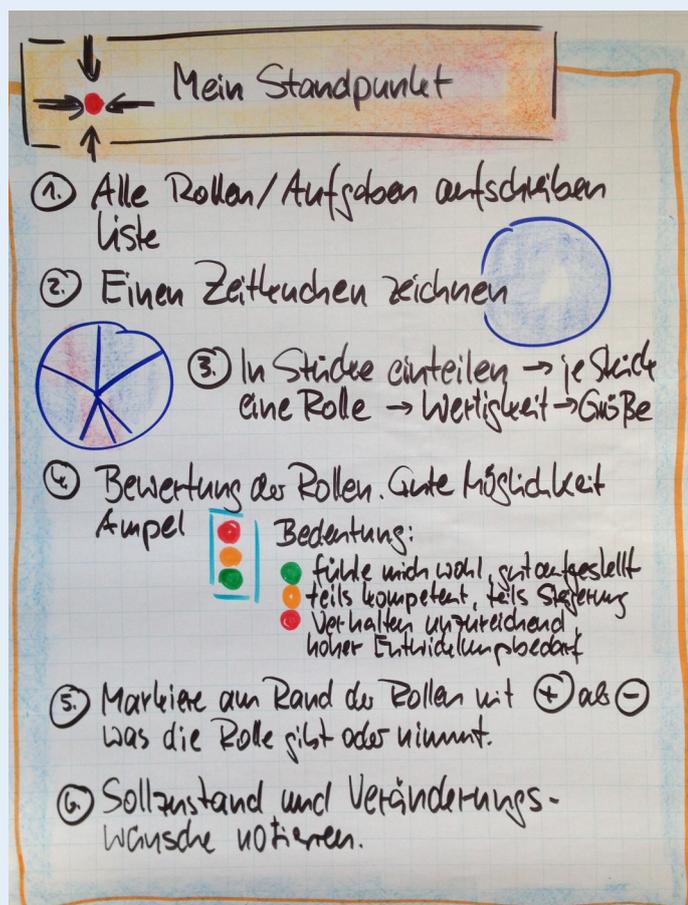
Neu ist auch das Partnerprogramm. Wir arbeiten, die Partner gehen geführt auf Wanderung, mit einem Bergführer aus Port de Soller.



Resilienz trainieren. Wie geht das?

Jeder von uns hat sich im Leben irgendwie eingerichtet, seine eigene Lebenskonstellation geschaffen. Wir fühlen uns erst einmal wohl, was für andere Menschen manchmal ziemlich unlogisch scheinen mag. Ein erste Übung besteht aus diesem Grund darin, die gegenwärtige Situation wahrzunehmen und auf gefühlvolle Art zu hinterfragen. Es geht dabei um die Menge und die Qualität der übernommenen Rollen.

Hier ist einmal ganz grundsätzlich so ein Vorgehen dargestellt:



Haben Sie diese kleine Übung durchgeführt? Fühlen Sie sich wohl mit der gegenwärtigen Situation? Wichtig sind natürlich aus solche Fragen an sich selbst: Was will ich verändern? Oder auch: Was mache ich alles gleichzeitig? Wo sollte ich weniger tun, wo etwas mehr?

Das ist eine gute Basis sich weiter mit der eigenen Widerstandsfähigkeit zu beschäftigen.

Da zeichnet sich schon ein zentrales Thema für das Resilienz-Training ab: Lernen, gut für sich selbst zu sorgen.

Fragen und Antworten zur Arbeit in und um Port de Soller.

Wie lernen sich die Teilnehmer kennen?

Am Anreisetag geht es auf eine kleine Kennenlerntour. Da gibt es ausreichend Zeit zum Vorstellen. Auch die Themen werden mit allen Beteiligten abgestimmt.

Was passiert, wenn das Wetter nicht passt?

Dann brauchen wir die passende Kleidung. Für alle Fälle stehen aber auch Räume zur Verfügung.

Was bedeutet im Titel der Teil „Für Dich selbst“?

Wir werden auch immer an uns selbst denken und etwas dafür tun. Das ist zum Beispiel auch ein großes Mallorca-Abendbuffet. Das ist auch eine Wanderpause auf einer Finca mit frisch gepresstem Orangensaft. Das ist Sonne. Das ist genau DAS, was jeder für sich selbst als angenehm empfindet. Das ist eine Antwort auf die Frage: „Was füllt meinen Akku?“

Wie sind die aktuellen Preise?

Bitte hier auf das Steinhäufchen klicken.



Unsere Arbeit



Lieber Torsten, wir haben jetzt drei Tage miteinander verbracht. Das Mallorca-Gebirgs-Du behalten wir hier einmal bei.

TE: Das lassen wir auch zukünftig so ☺
Was war der Grund für Deine Teilnahme?
Das Konzept verspricht ja viel. Mein Schwerpunkt lag auf der Wissensseite. Etwas lernen, um sich selbst besser zu führen. Ein Stück Standortbestimmung, aber viel mehr die Zukunft anders gestalten.

Hat es sich erfüllt?
TE: Ich habe ja immer Rückkopplung gegeben, was mir noch fehlt, was ich noch erwarte. Ich habe viel mitgenommen, jetzt geht die Arbeit erst richtig los. Was sollte zukünftig anders laufen?

TE: Nun, bei der Planung der Abschnitte „Arbeit“ und „Laufen“ ist sicher noch etwas Luft nach oben. Das Verhältnis sollte besonders am ersten Tag ausgewogener sein. Aber ein Lob für die perfekte Organisation.

Torsten Eisenschmidt
Geschäftsführer

Unser Ausgangsort



Trainer und Coach

Andreas Mende

Mendetraining
Alfred-Darre-Weg 5a
01187 Dresden
Mobil: 0171 274 5354
Mail: mende@mendetraining.de

facebook

XING

