

## **GEISTIGE FLEXIBILITÄT BEGINNT IN EINEM BEWEGLICHEN KÖRPER**

### **Trainer**

Mag. Harald Riedler-Florian

### **Methode**

Mein Motto ist: „Lernen durch Erleben und Erfahren“. Dabei verbinde ich praktische Übungen mit der notwendigen Theorie.

In Seminaren möchte ich den TeilnehmernInnen Werkzeuge in die Hand geben und mit ihnen erarbeiten, wie sie diese Werkzeuge in ihrem täglichen Umfeld anwenden können. Der Seminar-Raum dient dabei als geschützter Bereich um zu üben und Neues auszuprobieren.

### **Zielgruppe**

Mitarbeiter der Personalabteilung, des Betriebsrates sowie Personen mit Leitungsfunktion, welche diese Inhalte in Ihrem Unternehmen / Team umsetzen wollen. Aber auch der einzelne Mitarbeiter selbst, welcher ein gezieltes Programm zur Steigerung seines Wohlbefindens sowie seiner Effizienz sucht.

### **Seminarziel**

„Ein gesunder Geist wohnt in einem beweglichen Körper“

Ziel dieses Programms ist, die eigene Beweglichkeit zu fördern um dadurch das Wohlbefinden zu steigern.

Sitzende Tätigkeit, Arbeit mit einseitiger Bewegung/Belastung, kopflastige Aufgabenbereiche und Stress – das alles führt zu Verspannungen und Demotivation. Langfristig geht dies zu Lasten der Gesundheit und damit auch zu Lasten von Leistungsbereitschaft und Leistungsvermögen des Mitarbeiters, was sich negativ auf Produktivität und Effizienz des gesamten Unternehmens auswirkt. Dieses Seminar bringt sowohl für den Teilnehmer selbst wertvolle Techniken dem entgegenzuwirken, als auch Anregungen, wie diese Techniken für Mitarbeiter im eigenen Team/Unternehmen umgesetzt werden können.

### **Seminarinhalt (2 Tage)**

Der genaue Ablauf kann auch an spezielle Themen angepasst werden. Folgende Schwerpunkte sollten jedenfalls abgedeckt werden:

- ✦ Atmung und Bewegung in Einklang bringen
- ✦ Bewegungsdynamiken:
  - Welcher Typ bin ich? – Den eigenen Körper und seine Bewegungsmuster kennen lernen – für mehr Wohlbefinden im eigenen Körper.
  - Führen: Aufeinander einlassen und den eigenen „Bewegungswortschatz“ erweitern.
- ✦ Erste Erfahrungen sammeln, um eigene Übungen zu entwickeln und selbstständig mit einer Gruppe durchzuführen.
- ✦ Lockerung, Entspannung und Aktivierung durch Bewegung:
- ✦ Mood-Management – wie ich durch einfache und wirksame Übungen gezielt das Aktivitätsniveau für mich und meine Mitarbeiter gestalte.
- ✦ Gleichgewichtsübungen: für mehr Balance im Denken (linke/rechte Gehirnhälfte) und Handeln (Körper)

Unbedingt bequeme, „bewegungsfreundliche“ Kleidung mitbringen.