12007 Erfolgsfaktor Gelassenheit

Zielgruppe	Alle, die ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit stabilisieren möchten, um damit den Arbeitsbelastungen besser gewachsen zu sein
Ihr Nutzen	Unser (Arbeits-) Leben hat enorm an Komplexität zugenommen. Viele Beschäftigte bewältigen mehr Arbeit in immer kürzerer Zeit. Negative Gefühle binden dabei Energien. Ohnmachtsgefühle und Stress lähmen die Motivation, ungelöste Aufgaben und Situationen rauben die Ruhe oder gar den Schlaf. Um bei wachsenden Spannungsfeldern gesund und wirksam zu bleiben, gilt es, immer wieder aus einem Zustand der Gelassenheit heraus zu handeln. In dem Seminar wird vermittelt, wie man zu einer gelassenen Haltung und zu einer kraftvollen Herangehensweise an Herausforderungen findet. Es werden Haltungen, Sichtweisen und Techniken geübt, die dazu anregen, den jeweils passenden Weg zur Gelassenheit herauszubekommen. Souveränität wird gestärkt, die Fähigkeit, Grenzen zu setzen, trainiert. Natürlich werden auch Erfahrungen ausgetauscht, auftretende Fragen geklärt und ganz konkret an Praxisfällen Lösungen entwickelt.
Inhalt	- Stress bewusst wahrnehmen und verstehen - Was sagt die Hirnforschung dazu? - Sorgfältige Pflege des persönlichen Energiehaushaltes - Stressauslösende Denk- und Handlungsmuster lösen - Emotionale Intelligenz - Sein-lassen-Können ohne gleichgültig zu werden - Grenzen setzen - Innere Stabilität in Zeiten ständiger Veränderung - Seelische Widerstandskraft - Resilienz - Gelassenheitsstrategien kennenlernen und ausprobieren
Abschluss	Teilnahmebestätigung

Termin	04. - 05.11.2025, 9:00 - 16:00 Uhr
Dauer	2 Tag(e) (16 Unterrichtsstunden)
Ort	Weimar
Dozent	Heike Rutke
Gebühr	400,00 € für Mitglieder 480,00 € für Nichtmitglieder Sofern das Gebührenaufkommen eines Seminars die tatsächlich mit der Durchführung verbundenen Kosten nicht deckt, können kostendeckende Gebühren im Einzelfall festgesetzt werden.
Anmeldeschluss	bis 14 Tage vor Lehrgangsbeginn
Organisation	Viktoria Seidl 03643 207-124

12012 Computermüde Augen? - Gesunde Augen und entspanntes Sehen am Computerarbeitsplatz

Zielgruppe	Beschäftigte, die häufig am Computer arbeiten, Beschäftigte mit visuellen Stress-Symptomen wie zum Beispiel trockenen oder tränenden Augen, Brillen- und KontaktlinsenträgerInnen, Beschäftigte mit nachlassender Sehkraft, sowie alle, die einer Brille und Sehstress-Symptomen vorbeugen möchten
Ihr Nutzen	In unserer heutigen technisierten Arbeitswelt kommt es auf Höchstleistungen an - immer schneller und effizienter müssen Informationen aufgenommen und umgesetzt werden. Überwiegende Nahtätigkeit, ständiges Sehen auf zweidimensionale Flächen und falsche Sehgewohnheiten nehmen uns die Sehkraft und verschlechtern unsere Sehleistung. Halten Sie inne, spüren Sie wieder Ihre Augen, erkennen Sie, wie unser Sehen funktioniert und gewinnen Sie mit kurzen Körper- und Sehübungen Kraft für die an Sie gestellten Anforderungen des Arbeitsalltags.
Inhalt	- Wie funktionieren unsere Augen und wie halte ich sie gesund? - Augenentspannung - kurze, sanfte Sehkraftübungen - ganzheitliche Methoden zur Aktivierung des Sehvermögens - Umsetzung des Erlernten in den Alltag
Abschluss	Teilnahmebestätigung

Termin	29.09.2025, 9:00 - 16:00 Uhr
Dauer	1 Tag(e) (8 Unterrichtsstunden)
Ort	Weimar
Dozent	Susanne Hitschold
Gebühr	218,15 € für Mitglieder 258,15 € für Nichtmitglieder Die Lehrgangsgebühr beinhaltet Kosten i. H. v. 18,15 EURO für Übungsmaterialien.
Anmeldeschluss	bis 14 Tage vor Lehrgangsbeginn
Organisation	Viktoria Seidl 03643 207-124

12018 Stress bekämpfen + Zeitmanagement + Gesundheitsvorsorge

Zielgruppe	Mitarbeitende und Führungskräfte der öffentlichen Verwaltung, die ihre Arbeits- und damit Lebenszeit effektiver und gesünder gestalten wollen
Ihr Nutzen	Drei auf einen Streich. Damit Sie Ihr Leben viel zufriedener und gesünder leben können. Störenfried Stress: er entsteht ausschließlich in unserem Kopf. Hier geht's den Ursachen dauerhaft an den Kragen.
Inhalt	1. Stress erleben und abbauen - Was ist Stress? - Welche Folgen hat er? - Mittel und Wege, um ihn dauerhaft zu verbannen 2. Stress vorbeugen - Selbstmotivation als Vitamin C - Einstellungen dauerhaft ändern 3. Die Bedeutung von Zeit in unserer Zeit - Diktator, Antreiber oder Nebensache? - Ein neues Gefühl für Zeit bekommen 4. Zeitmanagement zeitnah - Individuell analysieren als Voraussetzung für den Sparplan - Zeit organisieren und planen - Schritte zum Ziel - Von Prioritäten und Schwerpunkten 5. Gesundheit liegt auch in unseren Händen - Krebsprophylaxe durch Essen - Vitalstoffe vs. Chemiekeule - Futter für's Hirn
Abschluss	Teilnahmebestätigung

Termin	28. - 29.10.2025, 9:00 - 16:00 Uhr
Dauer	2 Tag(e) (16 Unterrichtsstunden)
Ort	Weimar
Dozent	Dr. Jens Kegel
Gebühr	400,00 € für Mitglieder 480,00 € für Nichtmitglieder Sofern das Gebührenaufkommen eines Seminars die tatsächlich mit der Durchführung verbundenen Kosten nicht deckt, können kostendeckende Gebühren im Einzelfall festgesetzt werden.
Anmeldeschluss	bis 14 Tage vor Lehrgangsbeginn

Organisation

Viktoria Seidl 03643 207-124

NEU 12020 Na und, hebt mich nicht (mehr) an

Zielgruppe	Beschäftigte der öffentlichen Verwaltung, die mit ihrem Ärger im Alltag besser zurechtkommen und an einem gelasseneren Umgang mit Dingen, mit anderen Menschen und sich selbst interessiert sind
Ihr Nutzen	Diesen Satz möchten viele Menschen sagen. Hier ist der wissenschaftlich fundierte Weg zum Ziel: frei von Stress, stark in Krisen, gelassen im Alltag. Keine weichgespülten Ratschläge, sondern klare Strategien - zum sofortigen Nachmachen.
Inhalt	Gestatten, Ihr starkes Gehirn - Meine Geheimnisse für eine robuste Persönlichkeit - Ändern Sie mich, aber gezielt - Das Beste liegt in meiner Tiefe Resiliente Ritterrüstung - Moderner Stahl für resistente Menschen - Werkzeug zum Schutz der eigenen Psyche Tschüssikowski Stress - Was der Säbelzahn tiger mit der Deutschen Bahn gemeinsam hat - Wie unser Körper auf beide reagiert - Wie wir Stressoren erkennen, negieren, ausschalten
Abschluss	Teilnahmebestätigung
Termin	12. - 13.11.2025, 9:00 - 16:00 Uhr
Dauer	2 Tag(e) (16 Unterrichtsstunden)
Ort	Weimar
Dozent	Dr. Jens Kegel
Gebühr	400,00 € für Mitglieder 480,00 € für Nichtmitglieder Sofern das Gebührenaufkommen eines Seminars die tatsächlich mit der Durchführung verbundenen Kosten nicht deckt, können kostendeckende Gebühren im Einzelfall festgesetzt werden.
Anmeldeschluss	bis 14 Tage vor Lehrgangsbeginn
Organisation	Viktorija Seidl 03643 207-124