

Gesunde Kommunikation mit sich und Anderen mit Herz, Hand und Verstand

*Methoden und Techniken zu unserem Wohlbefinden, wie man
zwischen positivem Stress und negativen Stress unterscheiden
kann, die eigenen Signale wahrnehmen, in Klarheit handeln.*

Zwei Tage Workshop

Konzept: Barbara Schneider
Florian Falkenbach

Warum dieser Workshop?

Latente körperliche Beschwerden (Nacken-Rücken-Kopfschmerzen), unausgesprochene Konflikte (mit den KollegInnen und/oder im KundInnenverkehr), Überlastung oder Mobbing führen zu zusätzlichem Stress am Arbeitsplatz.

Dies kann zu Antriebslosigkeit, Müdigkeit, eingeschränkter Arbeitsbereitschaft, verminderter Arbeitsqualität, vermehrten Krankenständen und erhöhter Fluktuation am Arbeitsplatz führen.

Unser Workshop greift diese Probleme auf und bietet Lösungsmöglichkeiten und Strategien im Umgang damit.

Ziele

Vermittlung von Methoden und Techniken zur Steigerung der Gesundheit und des Wohlbefindens sowie zum bewusstem Umgang mit Stress im privaten Umfeld und/oder in der Arbeit.

Die TeilnehmerInnen bringen Fallbeispiele aus ihren Lebenssituationen ein, anhand deren konkrete Lösungen erarbeitet und Strategien umgesetzt werden.

Zielgruppe

Alle MitarbeiterInnen und Führungskräfte, die intensivem KundInnenverkehr sowie hohem Stresspegel ausgesetzt sind und etwas für die Gesundheit und Wohlbefinden machen möchten.

Dauer

2 Tage mit je 2 TrainerInnen

Nachbetreuung 1 Tag oder 2 Nachmittage vor Ort

TeilnehmerInnen-Zahl

Maximal 20

Inhalte

- ❖ Gezieltes Schaffen von Freiräumen - im Privaten wie im Arbeitsumfeld
- ❖ Bewegung im Einklang mit den eigenen Möglichkeiten
- ❖ Grundlagen der traditionellen chinesischen Medizin TCM - Wirkung im Alltag - Ernährung
- ❖ Gesunde Kommunikation - Anerkennen von sich und Anderen, lebendiger Austausch im Alltag
- ❖ "Bin ich verspannt? Warum bin ich verspannt?"
Bewusstes Wahrnehmen der Ausgangssituation - Anbieten von Lösungsansätzen in Form von Methoden und Techniken zur Entspannung
- ❖ "Welche Wirkung hat meine innere und äußere Haltung auf meine Psyche?"

Wirkung des Workshops

- ❖ Verbesserung des Wohlbefindens
- ❖ Krankheitsvorbeugung
- ❖ Steigerung der Vitalität
- ❖ Bewusstere Haltung
- ❖ Bewussteren Umgang mit Stress
- ❖ Steigerung der Lebensfreude

Barbara Schneider



Ausbildung:

- 2001-2002 Co Trainerin am Europäischen Shiatsu Institut
- 1994-2000 Ausbildung und Diplom zur Diplomierten Shiatsu-Praktikerin am Europäischen Shiatsu Institut
- 1990-1993 Fa. Hernstein Mitarbeiterführung und Kommunikation
Fa. Know How Kommunikationstraining
- 1984 Abschluss HBLVA Wien XVII - Biochemie

Arbeit als Shiatsu-Praktikerin und Lehrtätigkeiten:

- 2012 Kinderakademie Neulengbach
- 2005-2007 Berufsschullehrerin, Dienstgeber Land Wien
- seit 2005 Konzeption und Durchführung von Hygieneseminaren als Voraussetzung zur Erlangung der Gewerbeberechtigung im Auftrag des Österreichischen Dachverbandes für Shiatsu
- 2005 Bewegung im Unterricht Integrative HS 1170, Hernalser Hauptstraße
- seit 2004 Konzepterstellung und Durchführung von Unternehmensgründungsseminaren für EPU'S im Auftrag des Österreichischen Dachverbandes für Shiatsu
- 2003 VHS Neulengbach, Gesunde Bewegung und Ernährung
- 2001 Betriebsgründung Shiatsu-Praxis
Organisation und Durchführung von Seminaren und fortlaufenden Gruppen, Entspannung und Kräftigung zur Erhaltung der Gesundheit

Florian Falkenbach



Ausbildung

2008 Ausbildung zum Risiko- und Rauschpädagogen
am Institut für Suchtprävention,
www.drogenhilfe.at

2002-2003 Ausbildung zum Outdoortrainer mit Fokus auf
Gruppendynamik am Institut für Erlebnispädagogik
www.outdoorlehrgang.at

2001-2006 Schauspielausbildung für Bühne und Film bei Uwe
Falkenbach und Ute Lasch

2000-2006 Ausbildung zum Shiatsu-Praktiker am Europäischen Shiatsu
Institut, www.esi-austria.at

1997 AHS Matura, Henriettenplatz,
www.henriettenplatz.at

Zusatzqualifikationen:

Jonglieren als Methode für "Lifebalance"
Hochseilgartentrainer

Arbeit als Shiatsu-Praktiker und Lehrtätigkeiten

seit 2008 Mitarbeit im Shiatsunetzwerk "VitalLiving"

seit 2006 Arbeit im privaten Praxisbetrieb (Shiatsu)

seit 2002 Arbeit als selbstständiger Outdoortrainer

für die **Kinderkrebshilfe**, im Rahmen der Nachsorge

für die **PH Wien, PH NÖ**, dem **IFP-WienXtra**

Teamtrainings mit Lehrkräften

Methodenlehre (City Bound)

Methodenlehre (Outdoor)

für den **Verein Spurensuche**

für den **Verein ORS**

Coaching für FlüchtlingsbetreuerInnen

für die **Firma Henkel**

Führungskräftetraining mit der IT-Abteilung

für die **Landwirtschaftskammer Niederösterreich**

Persönlichkeitstraining für die Bereichsleiter