

Jüdefeld-Seminare

SEMINARE FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE DER WIRTSCHAFT UND VERWALTUNG

NEUE HORIZONTE!

Seit 30 Jahren

Die Vorträge zu den Themen Gesundheit, Arbeit und Selbstorganisation

Auf der Spur- wie Muskel-Skelettale Erkrankungen entstehen

Die Gründe für das Auftreten von MSE sind so vielfältig wie die Beschwerdebilder selbst. Die Einflüsse von Faktoren wie Überforderung, Unterforderung, psychosoziale Faktoren, körperlicher Zwangshaltung (im Beruf), Alter, Geschlecht und Ernährung werden erläutert und in den Gesamtzusammenhang gesetzt.

Geschmeidig oder knackig? Wie Sehnen, Bänder und Gelenke zusammenwirken

Sehnen, Bänder und Gelenke erfüllen wichtige Aufgaben in unserer Motorik und sind besonders anfällig für Verletzungen, Verschleiß und andere funktionelle Störungen. Die wichtigsten Erkrankungen dieser Systeme werden vorgestellt und deren Prävention erklärt.

Rücken ohne Schmerzen

Akute und chronische Erkrankungen der Rumpfmuskulatur und der Wirbelsäule werden praxisnah erklärt und unterschiedliche Bewegungslösungen präsentiert.

Fitnessstudio am Arbeitsplatz?

Praktische Übungen zur Prävention von MSE direkt am eigenen Arbeitsplatz, innerhalb des vorhandenen Mobiliars mit erprobten Tipps zu Organisation und Zeitmanagement.

Resilienz - das Immunsystem der Seele

Manche Menschen leiden oder zerbrechen an Belastungen oder Krisen, andere Menschen sind gewissermaßen „immun“, sie bleiben stabil und gelassen oder gehen sogar gestärkt daraus hervor. Wie ein Stehaufmännchen besitzen sie offenbar eine besondere Eigenschaft- Resilienz. Die gute Nachricht: Resilienz lässt sich trainieren. Hier erfahren Sie wie.

*Neues Wissen • Erfolge gezielt planen • Hoher Erlebniswert • Noch erfolgreicher werden
Zahlreiche Übungsmöglichkeiten • Mit Freude lernen • Persönliche Weiterentwicklung
Sofortige Anwendbarkeit • Unmittelbarer Nutzen • Direkter Praxis Bezug*

Jüdefeld-Seminare

SEMINARE FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE DER WIRTSCHAFT UND VERWALTUNG

NEUE HORIZONTE!

Seit 30 Jahren

Wege zur ausgeglichenen „Work-Life-Balance“

Am liebsten möchten wir alles zugleich: Erfolg im Beruf, Freunde, eine glückliche Familie, Gesundheit,... Wenn wir alle diese Lebensbereiche in Einklang bringen wollen, gilt es Zeit und Energie gezielt einzusetzen. Wie das möglich ist erfahren Sie in diesem Aktivvortrag.

Gut sein wenn's drauf ankommt- authentische Selbstpräsentation und mentale Stärke

Mentale Stärke bedeutet, auch unter Druck konstruktiv und positiv denken und handeln zu können. Hier erfahren Sie wie Sie diese Stärke trainieren können, um sich positiv zu präsentieren und erfolgreich zu sein.

Erfolgreich ohne auszubrennen – Burnout Prävention

Immer mehr Menschen verausgaben sich mit hohem Engagement und noch höheren Ansprüchen über ihre Grenzen hinweg, nicht selten bis hin zur „Selbstverbrennung“. Dieser Vortrag thematisiert wie „Burnout“ frühzeitig erkannt und erfolgreich vermieden werden kann.

Gesundheit als Führungsaufgabe – Überlastungssituationen erkennen und vermeiden

Hier stehen die Möglichkeiten im Vordergrund, die ein reflektiertes Führungsverhalten für einen positiven Umgang mit Belastungen am Arbeitsplatz bietet: Durch achtsames Wahrnehmen von Mitarbeiter*innen und Arbeitssituationen, wertschätzende Kommunikation und nicht zuletzt durch das Vorbild der Führungskraft selbst.

Relax to success – Entspannung im Berufsalltag

Starke Beanspruchung ist aus dem Berufsalltag kaum mehr auszuklammern. Daher gilt es frühzeitig Strategien zu entwickeln, die den negativen Folgen entgegenwirken. Hier erfahren Sie wie Gelassenheit und „abschalten“ gelingen und wie Sie das Aufladen Ihres „Akkus“ systematisch üben können.

Wer sich bewegt, bringt etwas in Bewegung

Bewegung gilt als ausgezeichnetes Mittel in der Auseinandersetzung mit den täglichen Herausforderungen – als Belastungspuffer wie auch als Motivationsquelle. Hier spannen wir den Bogen von körperlicher Fitness und „Rücken“ bis zum Zusammenhang von Körperhaltung und persönlicher Ausstrahlung.

*Neues Wissen • Erfolge gezielt planen • Hoher Erlebniswert • Noch erfolgreicher werden
Zahlreiche Übungsmöglichkeiten • Mit Freude lernen • Persönliche Weiterentwicklung
Sofortige Anwendbarkeit • Unmittelbarer Nutzen • Direkter Praxis Bezug*

Jüdefeld-Seminare

SEMINARE FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE DER WIRTSCHAFT UND VERWALTUNG

NEUE HORIZONTE!

Seit 30 Jahren

„Zeit ist der Atem der Freiheit“ – systematische Planung für mehr Zeit für das Wesentliche

Ein Blick auf die Möglichkeiten konsequenter Zeitplanung lohnt. Finden Sie hier Ihre Möglichkeiten mehr zu erreichen, Ihre Auszeiten und Ihre Zufriedenheit mit dem Erreichten!

Raus aus dem Hamsterrad – Selbstmotivation im (Arbeits-) Alltag

Wenn bei steigender Arbeitsmenge und fehlender Anerkennung die tägliche Routine zum „Hamsterrad“ gerät, gibt dieser Vortrag Anstöße wie Sie Motivation und Energie erhalten können und Arbeit wieder Spaß machen kann.

Selbstcoaching – Beratung von Ich zu Ich

Der richtige Umgang mit sich selbst und die Entwicklung der eigenen Person werden immer wichtiger. Menschen müssen sich permanent verändern und neu ausrichten. Hier gibt es Anstöße und Methoden, diesen Prozess selbst in die Hand zu nehmen, Ziele zu definieren, Ressourcen zu stärken und Probleme erfolgreich zu lösen.

- Wir gestalten unsere Vorträge als **Aktivvorträge**. Zuhörerinnen und Zuhörer erleben die Vortragsinhalte mit gezielt eingestreuten Übungen, die Sie sofort praktisch ausprobieren können.
- Die Vortragsdauer richtet sich nach Ihren Wünschen.
- Weitere Themen für interessante und hilfreiche Aktivvorträge finden Sie im **HORIZONTE! Seminar Programm der Jüdefeld-Seminare**.

*Neues Wissen • Erfolge gezielt planen • Hoher Erlebniswert • Noch erfolgreicher werden
Zahlreiche Übungsmöglichkeiten • Mit Freude lernen • Persönliche Weiterentwicklung
Sofortige Anwendbarkeit • Unmittelbarer Nutzen • Direkter Praxis Bezug*