

| 2k akademie |

EINZELFORTBILDUNGEN 2023

GESUNDHEIT AUS LÜNEBURG

2k | Akademie |

USt.-ID | DE345842838

Bank | HASPA

04131 | 606 999 2

SteuerNr. | 33/128/07672

Feldstraße 29
21335 Lüneburg

Geschäftsführer
Kevin Matheja

IBAN
DE68200505501501868044

kontakt@2k-akademie.de
www.2k-akademie.de

Amtsgericht Lüneburg

TERMINE EINZELFORTBILDUNGEN 2023

GANZTAGES WORKSHOPS 09.00 - 17.00 UHR

- Do. 09.03.23 Ich bin dann mal entspannt - gezieltes Stressmanagement
- Do. 20.04.23 Selbstmanagement optimieren
- Do. 11.05.23 Resilienz und Achtsamkeit
- Do. 08.06.23 Effektivitätsturbos für Ihren Arbeitsalltag - Aufgabenmanagement
- Do. 07.09.23 Gesprächsführung und Konflikte
- Do. 12.10.23 Erfolg beginnt im Kopf
- Do. 09.11.23 Engagement und Burnout
- Do. 07.12.23 Achtsam mit sich und anderen

IMPULSVORTRÄGE 90 MINUTEN 17.30 - 19.00 UHR

- Do. 16.03.23 Rückengesundheit am Arbeitsplatz
- Do. 27.04.23 Gewohnheiten optimieren - den Schweinehund überwinden
- Do. 25.05.23 Zufrieden im Job - Selbstwirksamkeit stärken
- Do. 15.06.23 Gesunder Schlaf - Gesunder Geist
- Do. 14.09.23 Brainfood - mit mehr Energie durch den Arbeitsalltag
- Di. 10.10.23 Motivation - Ihr Feuer nutzen
- Do. 16.11.23 Bewegung statt Pillen
- Do. 14.12.23 Resilienz und Achtsamkeit

IHRE GESUNDHEIT IST
UNSER ERFOLG!

ICH BIN DANN MAL ENTSPANNT

- Eigene Stressoren erkennen und diesen adäquat begegnen
- Bewältigungsstrategien kennenlernen
- Entspannungsübungen erleben
- Kleine Entspannungsmomente für den Arbeitsalltag erlernen

Workshop 8 Stunden

SELBSTMANAGEMENT OPTIMIEREN

- Persönliches Arbeitsverhalten analysieren
- Umgang mit Perfektionismus
- Abgrenzung
- Prokrastination
- Konzentriertes Arbeiten
- Gewohnheiten erkennen und optimieren

Workshop 8 Stunden

RESILIENZ UND ACHTSAMKEIT

- Bedeutung von Resilienz für unseren Alltag
- Die Rolle und Wirkung von Achtsamkeit
- Stressmanagement durch Achtsamkeitstraining
- Mentale Regeneration
- Achtsamkeitsübungen kennenlernen

Workshop 8 Stunden

EFFEKTIVITÄTSTURBOS - AUFGABENMANAGEMENT

- Optimale Aufgabenplanung in 10 Schritten
- Bewusste Prioritätensetzung
- Anwendung von Planungsinstrumenten
- Zeit- und Störungsanalyse
- Zeit- und Zielmanagement
- Methoden der Selbststeuerung

Workshop 8 Stunden

GESPRÄCHSFÜHRUNG UND KONFLIKTE

- Elementartechniken der Gesprächsführung
- Körpersprache und deren Wirkung
- Gesprächsverhalten situationsgerecht und flexibel steuern
- Mit schwierigen Gesprächspartnern agieren
- Bewältigungsstrategien kennen und beherrschen
- Konfliktgespräche professionell führen

Workshop 8 Stunden

ERFOLG BEGINNT IM KOPF

- Äußere und innere Einflüsse auf das Selbstwertgefühl
- Einstellungen und Fokus
- Die richtigen Glaubenssätze
- Kreative Visualisierung
- Furchtlose Kommunikation
- Außenwirkung - eigene Werte, Ziele und Motivation vertreten

Workshop 8 Stunden

GANZTAGES - WORKSHOPS

ENGAGEMENT UND BURNOUT

- Stressentstehung
- Burnout-Stadien
- Verleugnungsmechanismen
- Symptome von Burnout
- Einstellungen und veränderte Rollenmuster
- Alte Werte und neues Bewusstsein
- Präventionsstrategien

Workshop 8 Stunden

ACHTSAM MIT SICH UND ANDEREN

- Zusammenhang von Wahrnehmung, Interpretation einer Situation, Gefühlen und Verhalten
- Bedeutung von Selbstverbalisation
- Kriterien unterschiedlicher Verhaltensweisen
- Training sozialer Fertigkeiten

Workshop 8 Stunden

GESUNDHEIT IST NICHT
ALLES, ABER OHNE
GESUNDHEIT IST ALLES
NICHTS.

RÜCKENGESUNDHEIT AM ARBEITSPLATZ

- Anatomie Rückenmuskulatur
- Prinzipien der Ergonomie
- Möglichkeiten im Büro | Arbeitsplatz
- Bewegungs- und Auflockerungsübungen
- Aktive Pausengestaltung

Impulsvortrag 90 Minuten

GEWOHNHEITEN OPTIMIEREN

- Verhalten und Änderungen verstehen
- Wer ist mein innerer Schweinehund?
- Fallen erkennen und Bewältigungsstrategien entwickeln
- Grundregeln für erfolgreiche Veränderungen

Impulsvortrag 90 Minuten

ZUFRIEDEN IM JOB - SELBSTWIRKSAMKEIT STÄRKEN

- Eigene Werte und Ziele analysieren
- Denkmuster überprüfen, ggf. positiv verändern
- Eigene Rolle im Job erkennen
- Ressourcen aktivieren
- Selbstsicherheit stärken

Impulsvortrag 90 Minuten

GESUNDER SCHLAF - GESUNDER GEIST

- Schlaf - die mächtigste Regenerationsform der Natur
- Das eigene Schlafverhalten analysieren
- Schlafhacks - Grundlagen kennenlernen
- Schlafroutinen entwickeln

Impulsvortrag 90 Minuten

BRAINFOOD - MIT MEHR ENERGIE DURCH DEN ARBEITSALLTAG

- Wirkungsweisen von Nährstoffen
- Die eigene Energiekurve positiv beeinflussen
- Konzentrationsfördernde Lebensmittel
- Gesund Snacken im Büro
- Bessere Konzentration

Impulsvortrag 90 Minuten

MOTIVATION - IHR FEUER NUTZEN

- Was bewegt Sie und was sind Ihre Ziele?
- Wie überwinden Sie Hindernisse und wachsen an Schwierigkeiten?
- Stärkung der eigenen Ressourcen
- Erlernen von praktikablen psychologischen Tools

Impulsvortrag 90 Minuten

BEWEGUNG STATT PILLEN

- Bewegungsmangel und seine Folgen
- Das können Sport und Bewegung für Sie tun
- Medizinische Wirkungen
- Psychische Wirkungen
- Soziale Wirkungen
- Die gesunde Dosis
- Bewegungsaufgaben

Impulsvortrag 90 Minuten

RESILIENZ UND ACHTSAMKEIT

- Bedeutung von Resilienz für unseren Alltag
- Die Rolle und Wirkung von Achtsamkeit
- Stressmanagement durch Achtsamkeitstraining
- Mentale Regeneration
- Achtsamkeitsübungen kennenlernen

Impulsvortrag 90 Minuten

IHRE GESUNDHEIT IST
UNSER ERFOLG!