

| 2k akademie |

FÜR KITAS | SCHULEN 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

ICH BIN DANN MAL ENTSPANNT

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

Workshop 1 x 7 oder 2 x 4 Stunden

MENTALTRAINING - TRICKS AUS DEM LEISTUNGSSPORT

- Mentale Belastungssteuerung
- Mentale Barrieren erkennen
- Affirmationen und Glaubenssätze entwickeln
- Mental regenerieren
- Selbstmanagement stärken

Workshop 1 x 7 oder 2 x 4 Stunden

BEWUSSTSEIN VS. UNTERBEWUSSTSEIN

- Eigene Werte und Automatismen analysieren
- Einstellungen und Haltungen
- Affirmationen und Glaubenssätze
- Neue Gewohnheiten etablieren
- Achtsame Kommunikation

Workshop 4 Stunden

ENTSPANNUNGS- TRAINING

- Entspannungsmethoden kennenlernen und einüben
- Nutzen erlebbar machen
- Stressoren erkennen und damit umgehen lernen
- Verständnis von Erholung im Alltag entwickeln

Workshopreihe 8 x 90 Minuten oder 1 x 7 Stunden

ZEITMANAGEMENT IM KITA ALLTAG

- Analyse der eigenen Situation
- Bewusste Prioritätensetzung
- Anwendung von Planungsinstrumenten
- Zeit- und Störungsanalyse
- Zeit- und Zielmanagement
- Methoden der Selbststeuerung
- Kurzentspannung

Workshop 7 Stunden

SELBSTFÜRSORGE - FÜRSORGE FÜR SICH UND ANDERE

- Selbst-Aufmerksamkeit
- Selbst-Mitgefühl
- Umgang mit inneren Kritikern
- Stoppen innerer Antreiber
- Aufbauende Selbstgespräche
- Formen der Selbstfürsorge
- Selbstfürsorge an jedem Tag
- Resilienz entwickeln

Workshop 7 Stunden

WORK - LIFE - BALANCE DURCH SELBSTCOACHING

- Standortbestimmung
- Zielentwicklung
- Säulen des Lebens
- Umsetzung

Workshop 7 Stunden

RESILIENZ UND ACHTSAMKEIT

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

Workshop 7 Stunden

ENGAGEMENT UND BURNOUT - RISIKO IN SOZIALEN BERUFEN

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

Workshop 7 Stunden

MOTIVATION - IHR FEUER NUTZEN

- Was bewegt Sie - Was sind Ihre Motive
- Warum überwinden Sie Hindernisse und wachsen an Schwierigkeiten
- Angst in Mut verwandeln
- Stärkung der eigenen Ressourcen
- Erlernen von praktikablen psychologischen Tools

Workshop 7 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 1 x 7 Stunden oder 2 x 4 Stunden

GESUNDER SCHLAF - GESUNDER GEIST

- Schlaf - die mächtigste Regenerationsform der Natur
- Das eigene Schlafverhalten analysieren
- Schlafritualien entwickeln
- Schlaf und Bewegung
- Schlaf und Ernährung
- Schlaf und Stress
- Schlafhygiene - Grundlagen kennenlernen

Workshop 4 Stunden

ZUFRIEDEN IM JOB - SELBSTWIRKSAMKEIT STÄRKEN

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

Workshop 4 Stunden

GEWOHNHEITEN OPTIMIEREN

- Verhalten und Änderungen verstehen
- Wer ist Ihr Schweinehund
- Fallen erkennen und Bewältigungsstrategien entwickeln
- Grundregeln für erfolgreiche Veränderungen
- Alte Handlungsmuster aufbrechen und positiv gestalten

Workshop 4 Stunden

GLAUBEN SIE NICHT
ALLES, WAS SIE
DENKEN.

VOLLER KRAFT IM MITEINANDER

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 1 x 7 Stunden oder 2 x 4 Stunden

DIE KUNST DER WERTSCHÄTZUNG

- Selbstreflexion
- Unterschied: Anerkennung – Wertschätzung – Lob
- Was passiert bei Wertschätzung im Körper?
- Wertschätzende Kommunikation
- Achtsame Haltung als Basis für Wertschätzung

Impulsvortrag 90 Minuten

ACHTSAM MIT SICH UND ANDEREN

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

Workshop 1 x 7 oder 2 x 4 Stunden

TEAMARBEIT UND TEAMENTWICKLUNG

- Grundlagen einer guten Teamarbeit - Hürden und Chancen
- Auswirkungen, Vor- und Nachteile
- Teamentwicklung
- Rollenverteilung und Teamidentität
- Teamwork gestalten

Workshop 7 Stunden

MOBBING

- Definition Mobbing
- Erkennen von Mobbing
- Auswirkungen von Mobbing
- Handlungsempfehlungen für Betroffene
- Handlungsempfehlungen für Kitaleitungen
- Maßnahmen zur Prävention, Interventionen und Nachsorge

Workshop 1 x 7 Stunden oder 2 x 4 Stunden

ENTSPANNUNG FÜR KINDER LEHREN

- Mehr Ruhe und Ausgeglichenheit
- Größeres Selbstvertrauen
- Abbau von Ängsten
- Verbesserung der Konzentration
- Aneignung von Bewältigungsstrategien
- Positive kognitive Entwicklung

Workshop 1 x 7 Stunden oder 2 x 4 Stunden

LOCKER LEICHT DURCH DEN KITA ALLTAG

- Ursachen von Rücken- und Nackenschmerzen
- Kleine Bewegungsinterventionen erlernen
- Notfallübungen für den Alltag

Workshop 4 Stunden

RÜCKENGESUNDHEIT AUS SICHT EINER/S PHYSIOTHERAPEUT*IN

- Hauptursachen von Rücken- und Nackenschmerzen
- Möglichkeiten einer/s Therapeut*in
- Möglichkeiten der Patient*innen

Impulsvortrag 90 Minuten

RÜCKENSCHONEND ARBEITEN IN DER KITA

- Prinzipien der Ergonomie
- Möglichkeiten in der Kita
- Tools und Tricks
- Ohne Bewegung keine Ergonomie - Pausenmanagement

Workshop 4 Stunden

ERGONOMIEBERATUNG AM ARBEITSPLATZ

- Beratung einer/s Fachexpert*in direkt am Arbeitsplatz
- Analyse und Beurteilung der Arbeitssituation
- Individuelle Handlungsempfehlungen
- Kleine Übungen zur Entspannung

Tagesangebot, Coaching 30min je TN

BEWEGUNG STATT PILLEN

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

Workshop 4 Stunden

FASZIEN TRAINING - SOFORTLÖSUNG BEI VERSANNUNG

- Theorie und Praxis zu Faszien
- Lösung von „Verklebungen“
- Entspannung für die Muskeln
- Selbstmassage

Workshop 4 Stunden

KRAFT TRAINIEREN - GESTÄRKT DURCH DEN ALLTAG GEHEN

- Muskuläre Dysbalancen und Rückenschmerzen
- Muskelzuwachs im Laufe des Lebens
- Wirkungsweise von Training
- Muskelzuwachs und Kraft generieren

Workshop 4 Stunden

FMS - FUNCTIONAL MOVEMENT SCREENING

- 7 Übungen und Bewegungsmuster schmerzfrei ausführen
- Analyse und Beurteilung
- Individuelle Tipps und Übungen
- Körperliche Dysbalancen rechtzeitig erkennen

Tagesangebot, je Teilnehmer*in 30 Minuten

TESTZIRKEL ZUR INDIVIDUELLEN FITNESS

- Momentaufnahme der motorischen Leistungsfähigkeit
- 6 Übungen zur Muskelkraft, Beweglichkeit und Koordination
- Individuelle Tipps und Übungen
- Einseitiger Bewegung entgegenwirken

Tagesangebot, je Teilnehmer*in 30 Minuten

OSTEOPOROSE - PRÄVENTION

- Osteoporose bei Frauen und Männern
- Auswirkungen des Lebensstils
- Einfach umsetzbare Ernährungstipps
- Trainingstherapie

Impulsvortrag 60 Minuten

STARKES IMMUNSYSTEM

- Immunsystem stärken mit
 - Gesunder Ernährung
 - Bewegung
 - Entspannung
 - Schlaf
 - Natur
- Ansteckungen vermeiden

Impulsvortrag 60 Minuten

MASSAGE AM ARBEITSPLATZ

- Akute Verspannungen lösen im Nacken- und Schulterbereich
- Reduzierung von Stress
- Entspannung und Verbesserung der Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden
- Durchführung durch Physiotherapeut*innen

Dauer 20 Minuten

YOGA - AKTIVE PAUSE AM ARBEITSPLATZ

- Wirkungsvolle Übungen für Körper, Geist und Seele (sitzend und stehend)
- Effektiver Ausgleich zu den Anforderungen des Arbeitstages
- Entspannung, Innere Ruhe und Stressabbau

Kursdauer 30 - 60 Minuten

PILATES AM ARBEITSPLATZ

- Bessere Haltung und mehr Beweglichkeit
- Kräftigung und Mobilisierung der Körpermitte
- Trainiert die Koordination, die physische wie auch psychische Balance
- Effektiver Ausgleich zu den Anforderungen des Arbeitstages

Kursdauer 30 - 60 Minuten

RÜCKENFIT - KURS

- Kräftigung der rumpf- und rückenstabilisierenden Muskulatur
- Rückengerechtes Verhalten erlernen
- Rückenschmerzen lindern
- Übungen auch für Zuhause oder Büro
- Kurs wird angeleitet von erfahrenen Physiotherapeut*innen

Kursdauer 30 - 60 Minuten

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

ERNÄHRUNG

BRAINFOOD - MIT MEHR ENERGIE DURCH DEN ARBEITSALLTAG

- Wirkungsweisen von Nährstoffen
- Die eigene Energiekurve positiv beeinflussen
- Konzentrationsfördernde Lebensmittel
- Gesunde Snacks im Büro
- Bessere Konzentration

Impulsvortrag 60 Minuten

ESSEN IN DER KITA - VON MEALPREP BIS SNACKS

- Wenig Aufwand und große Wirkung – Mealprep
- Gesundes Essen für einen energiereichen Tag
- Ernährung in der Kita
- Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit durch ausgewogene Ernährung

Impulsvortrag 60 Minuten

ERNÄHRUNGS- WERKSTATT - GENUSSVOLLE TIPPS

- Livecooking
- Ernährungs- und Zubereitungstipps am Beispiel eines gekochten Gerichtes
- Einfach umsetzbare Tipps, die Ernährung gesundheitsförderlich zu gestalten
- Rezeptideen zum Mitnehmen

Workshop 90 Minuten

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

STIMMTRAINING

SPRECHSPORT - STIMMGESUNDHEIT IN DER KITA - TEIL 1

- Gesunderhaltung und Training der Stimme
- Einfache und effektive Übungen für wohlklingendes, kraftvolles Sprechen
- Wechselwirkung von Atmung, Körperhaltung und Stimme erleben
- Notfallübungen für den Kitaalltag

Workshop 3 Stunden

SPRECHSPORT STIMMGESUNDHEIT IN DER KITA - TEIL 2

- Pausensetzung, Betonung, Sprechtempo
- Übungen und Tipps zu rhetorischen Fertigkeiten
- Vertiefung der Inhalte aus Sprechsport Teil 1
- Ausdrucksstarkes Sprechen
- Belastung der Stimme verringern

Workshop 3 Stunden

STIMMGESUNDHEIT - ENTSPANNTE PRÄSENZ

- Übungen zur Stärkung des Rückens
- Haltungsanalyse und Tipps zur Verbesserung
- Körpersprache und Sprache verbinden
- Kraftvolles Auftreten

Workshop 3 Stunden

PHONETIK - SPRECHTRAINING

- Klang der Stimme und Atmung
- Sprachliche Präsenz verbessern
- Zungenbrecher und lustige Texte zur Anwendung von Deutschlands schnellstem Sprecher
- Bewusste Sprechweise entwickeln

Workshop 3 Stunden

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

INDIVIDUELLES COACHING

- Einführung, Anamnese, Standortbestimmung
- individuelle Belastungen und Ressourcen analysieren
- Körperliche, geistige und emotionale Faktoren
- Optimierungspotential aufzeigen
- Strategien entwickeln
- Handwerkzeuge vermitteln

Standortbestimmung je Teilnehmer*in 90 Minuten und
Coaching je Teilnehmer*in 5 x 60 Minuten

ADHS UND LERNEN

- Grundlagen
- ADHS und Exekutivfunktionen
- Aufmerksamkeits-Management
- Emotionale Probleme und Konflikte
- Verstehen und Verständnis zu ADHS entwickeln

Webinar 4 x 90 Minuten oder
Workshop 2 x 4 Stunden vor Ort

WIRBELSÄULEN-SCREENING

- Anamnese
- Unkomplizierte, fundierte Bestimmung der Rückengeometrie
- Präzise Daten über Geometrie, Stabilität und Mobilität der Wirbelsäule
- Gezielte, optimierte Beratung zur Rückengesundheit

Tagesangebot, je Teilnehmer*in 20 Minuten

Gern organisieren wir auch Ihren Gesundheitstag!

GESUNDHEITSTAG

- Workshops, Seminare, Vorträge zu gesundheitsförderlichen Themen
- Screenings und Testzirkel zum individuellen Gesundheitszustand
- Sport- und Entspannungskurse zur Verbesserung der körperlichen und mentalen Gesundheit
- Individuelle Tipps von Expert*innen aus den Fachbereichen Psychologie, Ernährung und Sport

Gesundheitstag bis zu 8 Stunden

IMPLEMENTIERUNG EINES BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSMANAGEMENTS

Wir wollen gemeinsam mit Ihnen ein Konzept entwickeln, um Ihr Unternehmen langfristig gesundheitsförderlich für Ihre Mitarbeitenden zu gestalten. Unser Ziel ist es, die Gesundheit, die Zufriedenheit und die Leistungsfähigkeit Ihrer Belegschaft zu verbessern und die Attraktivität Ihres Unternehmens zu erhöhen.

Unser Konzept beinhaltet eine Kick-Off Veranstaltung, Online-Mitarbeiterbefragungen, Auswertung der Ergebnisse in Form eines Ergebnisberichtes, Präsentation der Ergebnisse, Strategiemeetings, Analyseworkshops mit den Mitarbeitenden und einen daraus resultierenden, individuellen Maßnahmenplan, um ein gezieltes Gesundheitsmanagement erfolgreich zu etablieren. Alles aus einer Hand!

Wir beraten Sie zu den Angeboten, übernehmen Organisation, Koordination und Durchführung.

Für weitere Informationen, sprechen Sie uns gerne an!

Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit!

Ihre Gesundheit ist unser Erfolg!