

| 2k akademie |

FÜR UNTERNEHMEN 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

LOCKER UND LEICHT DURCH DEN ARBEITSALLTAG

- Ursachen von Rücken- und Nackenschmerzen
- Kleine Bewegungsinterventionen erlernen
- Notfallübungen für den Alltag
- Verspannungen und Schmerzen begegnen
- Wohlbefinden wieder entdecken
- Mehr Energie durch gezielte Bewegung

Workshop 4 Stunden

RÜCKENGESUNDHEIT AUS SICHT EINER/S PHYSIOTHERAPEUT*IN

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

Impulsvortrag 60 Minuten

FASZIEN TRAINING - SOFORTLÖSUNG BEI VERSANNUNGEN

- Theorie und Praxis zu Faszien gewebe
- Entspannung für die Muskeln
- Faszien stretch und Selbstmassage erlernen
- Körperliche Flexibilität erhöhen

Workshop 4 Stunden

FMS - FUNCTIONAL MOVEMENT SCREENING

- 7 Bewegungsmuster ausführen
- Analyse und Beurteilung der Mobilität, Stabilität, Beweglichkeit durch eine/n Therapeut*in
- Handlungsempfehlungen zur Verbesserung
- Individueller Trainingsplan

Tagesangebot, 30min je TN

TESTZIRKEL ZUR INDIVIDUELLEN FITNESS

- Momentaufnahme der motorischen Leistungsfähigkeit
- 6 Übungen durchführen
- Analyse und Beurteilung von Expert*innen
- Handlungsempfehlungen
- Individueller Trainingsplan

Tagesangebot, 30min je TN

MASSAGE AM ARBEITSPLATZ

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

Dauer 20 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

Workshop 4 Stunden

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

OSTEOPOROSE - PRÄVENTION

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

Impulsvortrag 60 Minuten

KRAFT TRAINIEREN - GESTÄRKT DURCH DEN ALLTAG GEHEN

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

Workshop 4 Stunden

FIT IM BÜRO - BEWEGUNG UND SPORT INTEGRIEREN

- Bewegungsmangel und seine Folgen
- Tipps für mehr Energie
- Verbesserung des Stoffwechsels
- Mehr Energie verbrennen durch Alltagsbewegung
- Spannungen lösen und vermeiden
- Individuelle Strategien entwickeln

Workshop 4 Stunden

BEWEGUNG IM HOME OFFICE

- Ist-Analyse
- Herausforderung und Möglichkeiten im Homeoffice
- Pausenmanagement
- Ergonomie am Arbeitsplatz

Workshop 4 Stunden

YOGA IM BÜRO

- Yoga in Business/ Arbeitskleidung am Schreibtisch/ 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

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

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 8 Stunden oder 2 x 4 Stunden

SELBSTFÜRSORGE - FÜRSORGE FÜR SICH UND ANDERE

- Selbst-Aufmerksamkeit
- Selbst-Mitgefühl
- Umgang mit inneren Kritikern
- Stoppen innerer Antreiber
- Aufbauende Selbstgespräche
- Formen der Selbstfürsorge

Workshop 1 x 8 Stunden oder 2 x 4 Stunden

ENTSPANNUNGS - TRAINING

- Entspannungsmethoden kennenlernen und einüben
- Nutzen erlebbar machen
- Stressoren erkennen und damit umgehen lernen

Workshopreihe 8 x 90 Minuten

ENGAGEMENT UND BURNOUT

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

Workshop 1 x 8 oder 2 x 4 Stunden

STRESSFREI IM HOMEOFFICE

- Herausforderungen und Chancen vom Arbeiten im Homeoffice
- Der gesunde Arbeitsplatz
- Pausenmanagement
- Kurze Entspannungsübungen erlernen
- Zeit- und Aufgabenmanagement

Workshop 1 x 8 oder 2 x 4 Stunden

RESILIENZ UND ACHTSAMKEIT

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

Workshop 1 x 8 oder 2 x 4 Stunden

AUTOGENES TRAINING

- Grundlagen und Anwendungsbereiche
- Formeln der Suggestion
- Entspannung bewusst herbeiführen
- Geistige und körperliche Regeneration verbessern

Präventionskurs 8 x 90 Minuten

PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION

- Grundlagen und Anwendungsbereiche von PMR
- Bodyscan – Selbstwahrnehmung stärken
- Spannung und Entspannung erleben
- Nachspüren und achtsam bleiben

Präventionskurs 8 x 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

Seminar 1 x 8 oder 2 x 4 Stunden

MENTALTRAINING - TRICKS AUS DEM LEISTUNGSSPORT

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

Workshop 1 x 8 oder 2 x 4 Stunden

GEWOHNHEITEN OPTIMIEREN

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

Workshop 4 Stunden

GESUNDER SCHLAF - GESUNDER GEIST

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

Workshop 4 Stunden

ARBEITEN IM SCHICHTDIENST

- Auswirkungen auf Psyche und Physis
- Einfluss auf den Schlaf und Möglichkeiten dem zu begegnen
- Stressmanagement
- Bewegung als Ausgleich
- Von der Lage- in die Zielorientierung
- Pausengestaltung

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

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 8 Stunden oder 2 x 4 Stunden

IHRE GESUNDHEIT IST
UNSER EROLG!

EFFEKTIVITÄTSTURBOS - AUFGABENMANAGEMENT

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

Workshop 1 x 8 Stunden oder 2 x 4 Stunden

EFFEKTIVITÄTSTURBOS - BÜROORGANISATION

- Die Kommandozentrale
- Schreibtischorganisation
- Das Ablagesystem
- Zielorientierte Informationserfassung -
Konzentriertes Arbeiten
- Effizientes Lesen und erfolgreiches Schreiben
- Arbeiten mit Mind Maps
- Ergonomie-Tipps

Workshop 1 x 8 Stunden oder 2 x 4 Stunden

SELBSTMANAGEMENT OPTIMIEREN

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

Workshop 1 x 8 Stunden oder 2 x 4 Stunden

ERGONOMISCH ARBEITEN

- Prinzipien der Ergonomie
- Möglichkeiten im Büro
- Umsetzung im Homeoffice
- 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, Coachings 30 Minuten je TN

PRODUKTIV ARBEITEN IM HOMEOFFICE

- Herausforderungen und Chancen
- Selbstmanagement
- Zielorientiert arbeiten
- Arbeitsumgebung förderlich gestalten
- Bewältigungsstrategien für Störungen

Workshop 1 x 8 Stunden oder 2 x 4 Stunden

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 8 Stunden oder 2 x 4 Stunden

DIE KUNST DER WERTSCHÄTZUNG

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

Impulsvortrag 90 min

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 8 Stunden 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 8 Stunden

BRAINFOOD - MIT MEHR ENERGIE DURCH DEN ARBEITSALLTAG

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

Impulsvortrag 60 Minuten

DIE 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 min

ESSEN IM BÜRO - VON MEALPREP BIS SNACKS

- Wenig Zeit und große Wirkung – Mealprep
- Leichtes Essen für die Mittagspause
- Ernährung am Arbeitsplatz
- Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit durch ausgewogene Ernährung
- Mehr Energie bei der Arbeit

Impulsvortrag 60 Minuten

GESUND ESSEN IM HOME OFFICE

- IST-Analyse
- Herausforderungen/Chancen im Homeoffice
- Gewohnheiten gesundheitsförderlich gestalten
- Tipps und Tricks zur schnellen Umsetzung
- Rezeptideen und Meal Prep

Impulsvortrag 60 Minuten

GESUND ESSEN UNTERWEGS - GUT VORBEREITET

- Herausforderungen und Möglichkeiten
- Meal Prep - Vorbereitung ist alles
- Gesunde Snacks zum Mitnehmen

Impulsvortrag 60 Minuten

ERNÄHRUNG IM SCHICHTDIENST

- Essen und Trinken vor, während und nach der Schicht
- Motive zu essen
- Handlungsempfehlungen
- Mit Meal Prep immer gut vorbereitet

Impulsvortrag 60 Minuten

WIRBELSÄULEN - SCREENING

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

Tagesangebot, 20 Minuten je TN

INDIVIDUELLES COACHING

- Belastungen und Ressourcen analysieren
- Körperliche, geistige und emotionale Faktoren
- Optimierungspotential aufzeigen
- Strategien entwickeln

Standortbestimmung 90 Minuten
Coaching je TN 5 x 60 Minuten

ADHS IM ERWACHSENENALTER

- Grundlagen
- ADHS und Exekutivfunktionen
- Aufmerksamkeits-Management
- Emotionale Probleme und Konflikte
- Verstehen und Verständnis zu ADHS entwickeln
- Wertschätzender Umgang mit sich oder Betroffenen

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

STARKES IMMUNSYSTEM - GESUND DURCH DIE KALTE JAHRESZEIT

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

Impulsvortrag 60 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 BERIEBLICHEN 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!