

| 2k akademie |

FÜR LANDKREISE 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, Motive, Einstellungen und Stressreaktionen 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

STRESSFREI IM HOME OFFICE

- 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

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

MOTIVATION - IHR INNERES FEUER NUTZEN

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

Workshop 1 x 8 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 8 Stunden oder 2 x 4 Stunden

ZUFRIEDEN IM JOB - SELBSTWIRKSAMKEIT STÄRKEN

- Eigene Werte und Ziele analysieren
- Denkmuster überprüfen, ggf. positiv verändern
- Destruktive Glaubenssätze stoppen
- Ressourcen aktivieren
- Selbstsicherheit stärken

Seminar 4 Stunden

ENGAGEMENT UND BURNOUT

- Stressentstehung
- Burnout-Stadien
- Verleugnungsmechanismen
- Symptome von Burnout
- Einstellungen und veränderte Rollenmuster
- Alte Werte und neues Bewusstsein
- Positiven Umgang mit Stressoren entwickeln

Seminar 1x 8 Stunden oder 2x 4 Stunden

GESUNDER SCHLAF - GESUNDER GEIST

- Schlaf - die mächtigste Regenerationsform der Natur
- Das eigene Schlafverhalten analysieren
- Schlafhacks - Grundlagen kennenlernen
- Schlafroutrinen entwickeln
- Gesundheitsförderlichen Lebensstil weiterentwickeln

Workshop 4 Stunden

RESILIENZ UND ACHTSAMKEIT

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

Seminar 1x 8 Stunden oder 2x 4 Stunden

ENTSPANNUNGS-TRAINING

- Entspannungsmethoden kennenlernen und einüben
- Nutzen erlebbar machen
- Stressoren erkennen und damit umgehen lernen
- Verständnis von Erholung im Alltag entwickeln
- Durch Achtsamkeit die eigenen Bedürfnisse besser wahrnehmen

Seminarreihe 8x 90 Minuten

PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION AM ARBEITSPLATZ

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

Präventionskurs 8x 90 Minuten

AUTOGENES TRAINING AM ARBEITSPLATZ

- Grundlagen und Anwendungsbereiche
- Formeln der Suggestion
- Entspannung bewusst herbeiführen
- Geistige und körperliche Regeneration verbessern
- Bewältigung von Stress, Ängsten und Schlafstörungen
- Dämpfung von negativen Gefühlen

Präventionskurs 8x 90 Minuten

GEWOHNHEITEN
OPTIMIEREN

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

Workshop 3 Stunden

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

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 1x 8 Stunden oder 2x 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

Workshop 3 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 1x 8 Stunden oder 2x 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

AUFGABENMANAGEMENT - TEIL I

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

Workshop 1x 8 Stunden oder 2x 4 Stunden

AUFGABENMANAGEMENT - TEIL II

- Arbeiten mit Mind Maps
- Vertiefung des effektiven Zeitmanagements - Zeitdiebe und Zeitfallen
- Schreibtischorganisation
- Das Ablagesystem
- Büroorganisation
- Die Kommandozentrale
- Ergonomie-Tipps
- Zielorientierte Informationserfassung - Konzentriertes Arbeiten
- Effizientes Lesen
- Erfolgreiches Schreiben

Workshop 1x 8 Stunden oder 2x 4 Stunden

SELBSTMANAGEMENT OPTIMIEREN

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

Workshop 1x 8 Stunden oder 2x 4 Stunden

ERGONOMISCH ARBEITEN

- Prinzipien der Ergonomie
- Möglichkeiten im Büro
- Umsetzung im Homeoffice
- Tools und Tricks
- Ohne Bewegung keine Ergonomie - Pausenmanagement

Seminar 3 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 HOME OFFICE

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

Workshop 1x 8 Stunden oder 2x 4 Stunden

INNERE UND ÄUSSERE ORDNUNG

- Arbeitsumgebung förderlich gestalten
- Inneres Chaos durch äußere Ordnung verbessern
- Ablenkung reduzieren, Konzentration fördern
- Feste Strukturen entwickeln
- Produktiveres Arbeiten

Workshop 4 Stunden

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

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 3 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
- Entspannung für die Muskeln
- Faszienstretch und Selbstmassage erlernen
- Körperliche Flexibilität erhöhen

Workshop 3 Stunden

BEWEGUNG IM HOMEOFFICE

- Ist-Analyse
- Herausforderung und Möglichkeiten im Homeoffice
- Pausenmanagement
- Ergonomie
- Gesundheitsförderliches Arbeiten Zuhause

Seminar 3 Stunden

FMS - FUNCTIONAL MOVEMENT SCREENING

- 7 Bewegungsmuster ausführen
- Analyse und Beurteilung nach Mobilität, Stabilität, Beweglichkeit von einer/m 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

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 3 Stunden

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

Seminar 3 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 Training
- Muskelzuwachs und Kraft generieren

Workshop 3 Stunden

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

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, Stärke und 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.

BRAINFOOD - MIT MEHR ENERGIE DURCH DEN ARBEITSALLTAG

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

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 60 Minuten

ESSEN IM BÜRO - VON MEAL PREP BIS SNACKS

- Wenig Zeit und große Wirkung – Meal Prep
- 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

NAHRUNGSMITTEL - UNVERTRÄGLICHKEITEN

- Unverträglichkeit vs. Allergie
- Arten und Auswirkungen von Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Nahrungsmittelkunde
- Ernährungstipps für den Alltag

Impulsvortrag 60 Minuten

SPRECHSPORT - KRAFTVOLLES SPRECHEN | GRUNDKURS

- Gesunderhalten und Trainieren der Stimme
- Einfache und effektive Übungen für wohlklingendes, kraftvolles Sprechen
- Wechselwirkung von Atmung, Körperhaltung und Stimme erleben
- Notfallübungen für den Arbeitsalltag

Seminar 3 Stunden

SPRECHSPORT - RHETORISCH STARK | AUFBAUKURS

- Pausensetzung, Betonung, Sprechtempo
- Übungen und Tipps zu rhetorischen Fertigkeiten
- Vertiefung der Inhalte aus dem Sprechsport Grundkurs
- Belastung der Stimme verringern

Seminar 3 Stunden

SPRECHSPORT - ENTSPANNTE PRÄSENZ

- Übungen zur Stärkung des Rückens
- Haltungsanalyse und Tipps zur Verbesserung
- Körpersprache und Sprache verbinden
- Kraftvolles Auftreten
- Entspannte, aufrechte Haltung

Seminar 3 Stunden

SPRECHSPORT - KLANG DER STIMME

- Klang der Stimme und Atmung
- Sprachliche Präsenz verbessern
- Integration von Menschen mit einer anderen Muttersprache
- Zungenbrecher und lustige Texte zur Anwendung von Deutschlands schnellstem Sprecher

Seminar 3 Stunden

STARKES IMMUNSYSTEM GESUND DURCH DIE KALTE JAHRESZEIT

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

Impulsvortrag 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 4x 90 Minuten oder
Seminar 2x 4 Stunden vor Ort

INDIVIDUELLES COACHING

- Belastungen und Ressourcen analysieren
- Körperliche, geistige und emotionale Faktoren
- Optimierungspotential aufzeigen
- Strategien entwickeln
- Nachhaltige Gesundheitsförderung
- Handwerkzeuge erlernen

Standortbestimmung 90 Minuten je TN

Coachings 5x 60 Minuten je TN

WIRBELSÄULEN - SCREENING

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

Tagesangebot, 20 Minuten je TN

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 Infoveranstaltung, Online-Mitarbeiterbefragungen, Auswertung der Ergebnisse in Form eines Ergebnisberichtes, Präsentation der Ergebnisse, Strategiemeetings, Analyseworkshops mit den Mitarbeitenden und einen individuellen Maßnahmenplan, um ein gezieltes Gesundheitsmanagement erfolgreich zu etablieren.

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!