

**Reflektieren, regenerieren, erneuern und verbinden.** *Erst wenn wir zu uns selbst gut sind, können wir auch gut für andere sein. Bewusste Selbstführung ist deshalb die notwendige Basis für ein erfolgreiches Miteinander und eine wichtige Führungskompetenz. Denn wer sich nicht selbst führen kann, kann auch nicht erfolgreiche andere Menschen führen. Der Workshop führt tiefer in diese Einsicht und ermöglicht individuelle Strategien für den Transfer in den Alltag. Beginnend mit der Reflektion der eigenen Lebens- und Arbeitsweise und neuen Impulsen zu einem modernen und ganzheitlichen Gesundheitsbild starten Sie in einen Prozess, der Sie auf individueller Ebene und auf wissenschaftlicher Basis unterstützt, Ihre eigene Leistungsfähigkeit zu erneuern und somit auch Ihre Performance im beruflichen Alltag nachhaltig zu bewahren.*

## ADG-Inhouseangebot

### Selbstführung: Gesundheit ganzheitlich betrachten

#### Nutzen für den Teilnehmer:

- In einem Zeitraum von 10 Wochen beschäftigen Sie sich individuell und gemeinsam im Kollegenkreis mit verschiedenen Aspekten eines modernen Gesundheitsbildes.
- Virtuelle Begleitung und Coachinggespräche unterstützen Sie in der Umsetzung Ihrer individuellen Ziele.
- Ein Transfertag hilft, den bisherigen Prozess zu reflektieren, mit eventuellen Hindernissen umzugehen und in eine nachhaltige Etablierung zu starten.

#### Nutzen für die Bank:

- Die Gesundheit, Motivation und Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter wird nachhaltig gestärkt.
- Minimale Abwesenheit (2 Präsenztage zzgl. individueller Termine zum BodyMindScan).

#### Ablauf und Inhalte:

- Salutogenetische Gesundheitsbetrachtung – Förderung von Gesundheit statt Vermeidung von Krankheit
- Aktuelle Erkenntnisse der Hirnforschung
- Ressourcenorientierte Resilienzforschung für die psychische Widerstandsfähigkeit
- Erkenntnisse aus der Trainingswissenschaft – auch mit kleinen Schritten zu Erfolgen
- Natürliche Ernährungsverfahren – Sie dürfen mehr als Sie denken!
- Motivationsstrategien zur Erreichung Ihrer Ziele
- Moderne Achtsamkeitskonzepte
- Individueller BodyMindScan mit Interpretation, Zielklärung und Expertenempfehlungen
- Individuelles Coaching

#### Gemeinsamer Kickoff: Erlebnistag

Der Erlebnistag schenkt bewusste Momente in der Natur, regeneriert die Teilnehmer körperlich und baut mit vielen praxisnahen Impulsen mental auf. Durch die bewusste Auseinandersetzung mit sich selbst und dem intensiven Austausch in der Gruppe entsteht Klarheit über individuelle Veränderungswünsche. Klarheit über die persönliche Haltung zum Thema (Selbst-) Fürsorge ist eine notwendige Voraussetzung für den Prozess der darauffolgenden Wochen.

#### Individueller MindBodyScan pro Teilnehmer (circa je 120 Minuten pro Teilnehmer)

In einem Testverfahren mit 23 verschiedenen Messungen und evaluierten Tests erhält jeder Teilnehmer eine Rückmeldung zum körperlichen und mentalen Gesundheitszustand. Aus den Fachrichtungen Sportmedizin, Trainings- und Ernährungswissenschaft, sowie der Psychologie werden Referenzwerte genutzt, um den individuellen Energielevel zu bestimmen. Das mutige Auseinandersetzen mit der eigenen tatsächlichen Gesundheitsreserve führt dabei zu möglichen Richtungswechseln.

- Mentale Gesundheit / mentale Stressbelastung
  - Rücken- und Gelenkgesundheit
  - Herz-Kreislauf-Gesundheit
  - Ernährungsverhalten
  - Regenerations- und Erholungsfähigkeit
- inklusive Messung, Interpretation, Zielklärung und Expertenempfehlung

ADG-Inhouseangebot

Selbstführung: Gesundheit ganzheitlich betrachten

### Virtuelles Team Coaching

Innerhalb eines virtuellen Workshops wird mit der gesamten Teilnehmergruppe eine gemeinsame Vorwärtsdynamik und ein „Füreinander“ gestaltet, dies es erlauben mit Widersprüchen und Ungewissheiten umzugehen. Dabei liegt ein Fokus darauf, wie erfolgsrelevant gelingende Beziehungen, Gruppen und Teams zukünftig sind.

### Individuelles virtuelles Teilnehmercoaching

Die Antwort auf alle Fragen des Lebens, ganz gleich in welchem Zusammenhang, finden wir in uns selbst. Alles was wir tun und erleben, speist sich aus einer gesunden Selbstwahrnehmung. Das individuelle virtuelle Coaching unterstützt die Teilnehmer in der Sensibilisierung der eigenen Selbstwahrnehmung in Verbindung mit persönlichen Lebenszielen.

**R+V** Betriebskrankenkasse



Ihre Ansprechpartnerin

Julia Best, T: +49 2602 14-362, [julia\\_best@adgonline.de](mailto:julia_best@adgonline.de)



[www.adg-individual.de](http://www.adg-individual.de)

### Reflexionstag

Im Anfang liegt die Energie. Der Workshop erzeugt einen kraftvollen Beginn, doch der Weg bis zur gesunden Routine ist lang. Nach 10 Wochen betrachten die Teilnehmer gemeinsam bisherige Umsetzungserfolge und spüren, wie viel Konsequenz notwendig sein wird, um den eigenen Zielen näher zu kommen. Hierbei gibt es weitere Impulse, offene Fragen und Hindernisse werden besprochen sowie die Motivation wird weiter gestärkt.

#### Optional buchbar – Transfer nach 12 Monaten:

Nach einem Jahr können der MindBodyScan und/oder Transfertag den Prozess erneut reflektieren, bisherige Ergebnisse für die Teilnehmer sichtbar werden lassen und dabei unterstützen, mit Stolpersteinen umzugehen. Diese Leistungen sind nicht im u.a. Workshoppreis inklusive.

#### Hinweise:

- Workshoppreis:
  - 10 bis 15 Teilnehmer: 15.990 Euro
  - 16 bis 20 Teilnehmer: 17.990 Euro
- Bezuschussung der Seminargebühren durch die R+V Betriebskrankenkasse:
  - Dieses Angebot wird von der R+V BKK im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements mit 1.800 Euro bezuschusst.
  - Sie erhalten bei Anmeldung zu diesem Webinar eine Anmeldung zur Kostenübernahme bei der R+V BKK.
- Bei Interesse erhalten Sie ein individuelles Angebot für Ihr Haus, inkl. weiteren Informationen zu Referenten, Nebenkosten, etc.