



fitbalance

WORKSHOPS & SEMINARE

Allgemeine Informationen:

Die hier angeführten Workshops, Seminare bzw. Seminarreihen beleuchten gezielt unterschiedliche Themenschwerpunkte mit dem Fokus auf Gesundheitsförderung und Prävention. Dabei liegt dieser nicht nur bei der Vermittlung theoretischer Hintergründe, sondern viel mehr auf die Umsetzung effektiver Lösungsmöglichkeiten in die Praxis.

Alle Workshops und Seminare sind inhaltlich so darauf abgestimmt, dass sie in sich abgeschlossen und daher auch einzeln und unabhängig voneinander buchbar sind.

Workshop-Seminar 1-3

TeilnehmerInnen: max.12

Dauer: 9:00 bis 17:30 (max. 18:30 Uhr, abhängig von Feedback und Fragen zu Seminarende)

Seminarbeitrag: 220 € / Person / Seminar

Für Firmen stelle ich gerne ein individuell zugeschnittenes und passendes Angebot.

Sollte ich Ihr Interesse geweckt haben, kontaktieren Sie mich bitte per Mail unter office@fitbalance.at oder telefonisch unter +4369919471512 für ein persönliches Gespräch.

Herzlichst

Gabriella Schulmeister



WORKSHOP-SEMINAR 1

Achtsamkeit & Empathie – Teamzugehörigkeit stärken „Ich bin ok, Du bist ok – Wir sind in Ordnung, so wie wir sind.“

Inhalte:

- Achtsamkeit und Empathie – Spüre ich mich selbst oder funktioniere ich nur?
- Psychohygiene – eine Grenzwanderung mit Überlebensstrategie
- richtige Atemtechnik, Visualisieren, themenspezifisch geführte Entspannungstechnik
- vertiefende Übungen und Techniken zur schnelleren und verbesserten Wahrnehmung
- Nähe- und Distanzverhalten im gesellschaftlichen Umfeld
- Stärken vs Schwächen – ein gesellschaftliches Maß?
- Kommunikationsfähigkeit stärken – verbale und nonverbale Botschaften
- Feedback

Ziele:

- Erkennen von Stressoren und Maßnahmen setzen
- Kennenlernen und Anwenden gängiger Techniken aus dem Mentaltraining
- ausgewogenere Lebensqualität und ein Mehrgefühl für sich selbst und sein Umfeld
- verbesserte Kommunikation und ein Mehrverständnis sowohl im privaten als auch im beruflichen Umfeld
- Teamfähigkeit und -zugehörigkeit stärken



WORKSHOP-SEMINAR 2

Unsicherheit, Angst & Stress – Mentale Stärke entwickeln „Raus aus der Musterfalle und mit mentalem Training die Persönlichkeit stärken“

Inhalte:

- Wie sich Unsicherheit ,Angst und Panik auf unsere Gesundheit auswirkt
- Psychohygiene – ein Musterwechsel für das persönliche Wachstum
- „Dramaqueen“ – wie man von Gedanken gelenkt wird , wie man sie stoppt und umkehrt
- Ist-Situation vs Soll- und Wunsch-Situation
- richtige Atemtechnik, Visualisieren, themenspezifisch geführte Entspannungstechnik
- Fremd- vs Selbstbild in Bezug von Stärken und Schwächen
- Wertehaltung zur Stärkung der Persönlichkeit
- nonverbale Signalsetzung und weshalb „Kleider nicht immer Leute machen“,
- Zielsetzungstraining
- Techniken zum schnelleren Abbau von emotionalem Stress und zur Stärkung der eigenen Fähigkeiten

Ziele:

- Erkennen der Stressoren durch Gedanken- und Verhaltensmuster – Gegenmaßnahmen setzen
- Kennenlernen unterschiedlicher Techniken, die situationsbedingt angewandt werden können
- Stärken stärken und Schwächen schwächen
- Komfortzonen schrittweise erweitern
- Ziele setzen, definieren und fokussieren
- Erlangen zunehmender Sicherheit in Auftreten und Kommunikation – authent sein



WORKSHOP-SEMINAR 3

Prävention aktiv – Gesundheit im Vordergrund „Dem Stress ein Schnippchen schlagen“

Inhalte:

- „Brauche ich den Stress wirklich?“ – Nutzen oder Schaden?
Was ist Stress, welche Arten gibt es? – Wirkung und Folgen auf unsere Gesundheit (physisch, psychisch, psychosomatisch), Körpersignale erkennen
- Psychohygiene – Ressourcenkapazität erkennen, Stressoren ausfindig machen und gegensteuern
- Antistresstechniken erlernen: Atemtechnik und Körperwahrnehmung
- themenspezifisch geführte Entspannungstechnik
- Ergonomie am Arbeitsplatz: muskulärer Spannungsausgleich mit richtiger Haltung und aktiven Pausen
- Sensomotorik, Stärkung, Stretching – präventive Maßnahmen in den Fokus nehmen und anhand eines kleinen Ausflugs in die funktionelle Anatomie Zusammenhänge erkennen
- Bewegung & Sport – gesundheitliche Aspekte im Zusammenhang mit der individuellen Herzfrequenz, Herzvariabilität, VO₂ max, Stressresistenz, Übergewicht, Blutdruck und Immunsystem
- Ernährung als weitere Säule der Gesundheit
- Braingym und Brainfood
- Warum Nordic-Walking nicht nur „ein Spaziergang mit Stöcken“ ist und Pilates nicht nur „ein Name“
- aktive und passive Entspannungstechniken

Ziele:

- Rechtzeitiges Erkennen von Körpersignalen, Stressoren und Anwendung verschiedener Techniken zum aktiven Stressabbau
- positive Energiebilanz, ausgewogenere Lebensqualität, besseres Körpergefühl
- Sensibilisierung und bewussterer Umgang mit den eigenen Ressourcen
- Integration von Bewegung und verschiedenen Entspannungstechniken in den Alltag
- bewussterer Ernährungsweise
- Zuwachs der Leistungsfähigkeit auf allen Ebenen und Verbesserung der Work-Life-Balance