

12007 Erfolgsfaktor Gelassenheit

Zielgruppe	Alle, die ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit stabilisieren möchten, um damit den Arbeitsbelastungen besser gewachsen zu sein
Ihr Nutzen	Unser (Arbeits-) Leben hat enorm an Komplexität zugenommen. Um bei wachsenden Spannungsfeldern gesund und wirksam zu bleiben, gilt es, immer wieder aus einem Zustand der Gelassenheit heraus zu handeln. In dem Seminar wird vermittelt, wie man zu einer gelassenen Haltung und zu einer kraftvollen Herangehensweise an Herausforderungen findet. Es werden Haltungen, Sichtweisen und Techniken geübt, die dazu anregen, den jeweils passenden Weg zur Gelassenheit herauszubekommen. Souveränität wird gestärkt, die Fähigkeit, Grenzen zu setzen, trainiert. Natürlich werden auch Erfahrungen ausgetauscht, auftretende Fragen geklärt und ganz konkret an Praxisfällen Lösungen entwickelt.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> - Stress bewusst wahrnehmen und verstehen - Was sagt die Hirnforschung dazu? - Stressauslösende Denk- und Handlungsmuster lösen - Emotionale Intelligenz - Sein-lassen-Können ohne gleichgültig zu werden - Grenzen setzen - Innere Stabilität in Zeiten ständiger Veränderung - Gelassenheitsstrategien kennenlernen und ausprobieren
Abschluss	Teilnahmebestätigung
Termin	30.11.2026, 9:00 - 16:00 Uhr
Dauer	1 Tag(e) (8 Unterrichtsstunden)
Ort	Weimar
Dozent	Heike Rutke
Gebühr	<p>200,00 € für Mitglieder 240,00 € für Nichtmitglieder</p> <p>Sofern das Gebührenaufkommen eines Seminars die tatsächlich mit der Durchführung verbundenen Kosten nicht deckt, können kostendeckende Gebühren im Einzelfall festgesetzt werden.</p>
Anmeldeschluss	bis 14 Tage vor Lehrgangsbeginn
Organisation	Viktoria Seidl 03643 207-124

12009 Resilienz - die eigene mentale Widerstandsfähigkeit stärken

Zielgruppe	Mitarbeitende und Führungskräfte, die ihre eigene mentale Widerstandsfähigkeit stärken möchten
Ihr Nutzen	<p>Die heutige Arbeits- und Lebenswelt ist herausfordernd und oft mit Stressempfinden verbunden. Resilienten Menschen gelingt es, schwierige Phasen zu bewältigen und dabei mental gesund zu bleiben.</p> <p>Im Seminar erfahren Sie, was resiliente Menschen ausmacht und an welchen Stellschrauben sie drehen können, um ihre eigene Resilienz zu stärken. Sie reflektieren ihre eigene Widerstandsfähigkeit und erhalten konkrete Impulse, wie sie an der Förderung ihrer persönlichen Resilienz arbeiten können, um langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben</p>
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> - Was Resilienz ist und welchen Nutzen sie hat - Was resiliente Menschen ausmacht die Säulen der Resilienz - Innere Haltung verändern Optimismus und Akzeptanz stärken - Konstruktive und destruktive Denkmuster aufdecken - Pragmatisch und lösungsorientiert agieren - Unterstützende Netzwerke und soziale Beziehungsstrategien erkennen - Selbstverantwortung, Selbstregulationsfähigkeit und Selbstfürsorge - (Reflexions-)Übungen zur Unterstützung der persönlichen Resilienzförderung
Abschluss	Teilnahmebestätigung
Termin	17.11.2027, 9:00 - 16:00 Uhr
Dauer	1 Tag(e) (8 Unterrichtsstunden)
Ort	Weimar
Dozent	Mareike Paulus
Gebühr	<p>200,00 € für Mitglieder 240,00 € für Nichtmitglieder</p> <p>Sofern das Gebührenaufkommen eines Seminars die tatsächlich mit der Durchführung verbundenen Kosten nicht deckt, können kostendeckende Gebühren im Einzelfall festgesetzt werden.</p>
Anmeldeschluss	bis 14 Tage vor Lehrgangsbeginn
Organisation	Viktoria Seidl 03643 207-124

12012 Computermüde Augen? - Gesunde Augen und entspanntes Sehen am Computerarbeitsplatz

Zielgruppe	Beschäftigte, die häufig am Computer arbeiten, Beschäftigte mit visuellen Stress-Symptomen wie zum Beispiel trockenen oder tränenden Augen, Brillen- und Kontaktlinsenträger*innen, Beschäftigte mit nachlassender Sehkraft, sowie alle, die einer Brille und Sehstress-Symptomen vorbeugen möchten
Ihr Nutzen	<p>In unserer heutigen technisierten Arbeitswelt kommt es auf Höchstleistungen an - immer schneller und effizienter müssen Informationen aufgenommen und umgesetzt werden. Überwiegende Nahtätigkeit, ständiges Sehen auf zweidimensionale Flächen und falsche Sehgewohnheiten nehmen uns die Sehkraft und verschlechtern unsere Sehleistung.</p> <p>Halten Sie inne, spüren Sie wieder Ihre Augen, erkennen Sie, wie unser Sehen funktioniert und gewinnen Sie mit kurzen Körper- und Sehubungen Kraft für die an Sie gestellten Anforderungen des Arbeitsalltags.</p>
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> - Wie funktionieren unsere Augen und wie halte ich sie gesund? - Augenentspannung - kurze, sanfte Sehkraftübungen - ganzheitliche Methoden zur Aktivierung des Sehvermögens - Umsetzung des Erlernten im Alltag
Abschluss	Teilnahmebestätigung

Termin	27.01.2027, 9:00 - 12:30 Uhr
Dauer	1 Tag(e) (4 Unterrichtsstunden)
Ort	Weimar
Dozent	Susanne Hitschold
Gebühr	<p>118,15 € für Mitglieder</p> <p>138,15 € für Nichtmitglieder</p> <p>Die Lehrgangsgebühr beinhaltet Kosten i. H. v. 18,15 EURO für Übungsmaterialien.</p>
Anmeldeschluss	bis 14 Tage vor Lehrgangsbeginn
Organisation	Viktoria Seidl 03643 207-124

12012 Computermüde Augen? - Gesunde Augen und entspanntes Sehen am Computerarbeitsplatz

Zielgruppe	Beschäftigte, die häufig am Computer arbeiten, Beschäftigte mit visuellen Stress-Symptomen wie zum Beispiel trockenen oder tränenden Augen, Brillen- und Kontaktlinsenträger*innen, Beschäftigte mit nachlassender Sehkraft, sowie alle, die einer Brille und Sehstress-Symptomen vorbeugen möchten
Ihr Nutzen	<p>In unserer heutigen technisierten Arbeitswelt kommt es auf Höchstleistungen an - immer schneller und effizienter müssen Informationen aufgenommen und umgesetzt werden. Überwiegende Nahtätigkeit, ständiges Sehen auf zweidimensionale Flächen und falsche Sehgewohnheiten nehmen uns die Sehkraft und verschlechtern unsere Sehleistung.</p> <p>Halten Sie inne, spüren Sie wieder Ihre Augen, erkennen Sie, wie unser Sehen funktioniert und gewinnen Sie mit kurzen Körper- und Sehubungen Kraft für die an Sie gestellten Anforderungen des Arbeitsalltags.</p>
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">- Wie funktionieren unsere Augen und wie halte ich sie gesund?- Augenentspannung- kurze, sanfte Sehkraftübungen- ganzheitliche Methoden zur Aktivierung des Sehvermögens- Umsetzung des Erlernten im Alltag
Abschluss	Teilnahmebestätigung

Termin	22.09.2027, 9:00 - 12:30 Uhr
Dauer	1 Tag(e) (4 Unterrichtsstunden)
Ort	Weimar
Dozent	Susanne Hitschold
Gebühr	118,15 € für Mitglieder 138,15 € für Nichtmitglieder Die Lehrgangsgebühr beinhaltet Kosten i. H. v. 18,15 EURO für Übungsmaterialien.
Anmeldeschluss	bis 14 Tage vor Lehrgangsbeginn
Organisation	Viktoria Seidl 03643 207-124

12013 Stress- und Zeitmanagement

Zielgruppe	Mitarbeitende und Führungskräfte aller Bereiche
Ihr Nutzen	<p>Für die Arbeit mit Mitarbeitenden, Bürger:innen und anderen Menschen ist es sehr hilfreich, dass wir selbst gesund an Körper und Geist sind. Ein Bestandteil dieser Gesundheit ist die Fähigkeit, in guter Selbstreflexion mit eigenen Stressauslösern und Stressverstärkern umzugehen. Diese Schlüsselkompetenz kann trainiert werden. Woran erkennen Sie, dass Sie im Stress sind? Auf welchem Niveau der Stressspirale befinden Sie sich gerade? Was sind mögliche Handlungsalternativen? Verschiedene Methoden aus dem Stressmanagement werden im Seminar intensiv erarbeitet und so in den beruflichen und persönlichen Alltag integrierbar. Der nächste Stress kann ruhig kommen.</p>
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">- Stressauslösende Parameter und Situationen- Zeitmanagement als besondere Herausforderung- Reizaufnahme nach innen Erarbeitung der eigenen Wahrnehmungen und Prägungen, stressverstärkende Muster- Stress und Burnout Entwicklung und Indikatoren- Selbstfürsorge und psychologische Hygiene- Reaktion nach außen das eigene Verhaltensmuster im Stress und in eskalierenden Situationen- instrumentelles, mentales und regeneratives Stressmanagement- Methoden und Prävention in der praktischen Umsetzung
Abschluss	Teilnahmebestätigung

Termin	04.11.2027, 9:00 - 16:00 Uhr
Dauer	1 Tag(e) (8 Unterrichtsstunden)
Ort	Weimar
Dozent	Falk Rodigast
Gebühr	<p>200,00 € für Mitglieder 240,00 € für Nichtmitglieder</p> <p>Sofern das Gebührenaufkommen eines Seminars die tatsächlich mit der Durchführung verbundenen Kosten nicht deckt, können kostendeckende Gebühren im Einzelfall festgesetzt werden.</p>
Anmeldeschluss	bis 14 Tage vor Lehrgangsbeginn
Organisation	Viktor Seidl 03643 207-124

NEU 12021 Anti-Ärger-Strategien

Zielgruppe	Beschäftigte sowie Fach- und Führungskräfte, die ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit steigern wollen
Ihr Nutzen	In der Veranstaltung wird den Teilnehmenden vermittelt, wie sie mit eigenem Ärger (sowie dem Ärger anderer) konstruktiver umgehen, Stressfaktoren positiv nutzen und somit an Arbeits- und Lebensqualität gewinnen können. Hierzu werden entsprechendes Hintergrundwissen vermittelt und individuelle Strategien erarbeitet und trainiert.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> - Eigenen Ärger und Ärger-Trigger erkennen - Was passiert neurophysiologisch im Organismus? - Das Zusammenspiel zwischen Emotion und Denken - Kosten und Nutzen des Ärgers: Wann Ärgern sich nicht lohnt - Wer mich ärgert, bestimme immer noch ich (Winston Churchill) - Wege zur Selbststeuerung - Gelassenheit und neue Denkmuster - Gezielter Umgang mit negativen Emotionsmustern: Erkenntnisse der positiven Psychologie - Konstruktiver Umgang mit Ärgersituationen - Tipps, Techniken und Strategien, um sich zukünftig kürzer und weniger zu ärgern
Abschluss	Teilnahmebestätigung
Termin	01.-02.12.2027, 9:00 - 16:00 Uhr
Dauer	2 Tag(e) (16 Unterrichtsstunden)
Ort	Weimar
Dozent	Heike Rutke
Gebühr	<p>400,00 € für Mitglieder 480,00 € für Nichtmitglieder</p> <p>Sofern das Gebührenaufkommen eines Seminars die tatsächlich mit der Durchführung verbundenen Kosten nicht deckt, können kostendeckende Gebühren im Einzelfall festgesetzt werden.</p>
Anmeldeschluss	bis 14 Tage vor Lehrgangsbeginn
Organisation	Viktoria Seidl 03643 207-124