

## **Fit & Fun in Work: gesundheitsfördernden Maßnahmen, Kommunikation und Beziehungspflege am Arbeitsplatz**

...denn Gesundheit (**Fit**) und Motivation (**Fun**) sind wesentliche Faktoren  
zur Produktivitätssteigerung und Kostenreduktion

### **Unsere Angebote für Firmen, Teams, Arbeitsgruppen, Abteilungen, ...:**

Sie können aus folgenden Angebotsvarianten/Modulen wählen,  
je nachdem, welches Informationsbedürfnis und welches Anliegen  
an vertieftem Wissenstransfer und intensivierten Entwicklungsmöglichkeiten Sie haben.

- ° Infoveranstaltungen/Vorträge - informativ: 1 – 2 Stunden inkl. Diskussionsmöglichkeit
- ° Intensiv-Workshops – informativ und erfahrungsintensiv: 1/2 Tag bis 1 Tag
- ° Schulungen, Trainings – informativ und entwicklungsrelevant:  
mehrere Veranstaltungen in einem bestimmten Zeitraum (je 1,5 Stunden bis 1 Tag), um erwünschte Fähigkeiten zu entwickeln, zu fördern und zu festigen (Entspannung, Kommunikation, Innovationsfreudigkeit, ...)
- ° Impuls-Seminare: 1 bis 3 Tage, vertiefter Wissenstransfer, erlebnis- und erfahrungsintensiv, mit hohem Entwicklungs-/Veränderungspotenzial
- ° Follow Ups: um Erlerntes und Entwickeltes zu festigen, zu reflektieren und zu vertiefen
- ° arbeitspsychologische Diagnostik
- ° Coaching, Beratung, Supervision, Reflexion

### **Sie sagen uns, welche Themen Sie interessieren und wir finden gemeinsam die passende Angebotsstruktur, denn...**

... Intensität und Zeitaufwand der einzelnen Module können je nach Anliegen und  
Ressourcen Ihres Betriebes variabel gestaltet werden.

Sollten Sie an einer kontinuierlichen Entwicklungs-Begleitung bzw. an einem laufend reflektierten und evaluierten Veränderungsprozess interessiert sein, würden wir Ihnen empfehlen, eine Gesundheitsförderung durch den Fonds Gesundes Österreich zu beantragen. Gerne werden wir Sie bei der Antragstellung unterstützen.

### **Koordination und verantwortliche Ansprechperson:**

**Mag.<sup>a</sup> Elisabeth Walzl, 0676 / 40 20 553, [gesund@ars-vitae-sanae.com](mailto:gesund@ars-vitae-sanae.com)**  
Ars vita sanae, Zentrum für Gesundheitskompetenz, Freiheitsplatz 1/II, 8010 Graz

## 1. Angebote für ArbeitnehmerInnen:

Wir bieten Ihnen Vorträge, Workshops, Seminare zu folgenden Themen und Inhalte:

### Gesundheit & Leistungsoptimierung

- Ressourcenmanagement
  - Strategien zur Stärkung der Belastbarkeit und Stressresistenz
  - „Burn Out“: was ist das, woran ist es erkennbar, wie kann ich es verhindern
  - Gesundheit, Lebensqualität und Eigenverantwortung
  - Entspannungstraining – verschiedene Techniken und Methoden
  - Strategien und Übungen zur Gesunderhaltung – effizient und leicht anwendbar
  - Umgang mit schwierigen / sensiblen arbeitsplatzrelevanten Themen (psychische Erkrankungen, Mobbing, Sucht/Alkohol, sexuelle Übergriffe)
  - Konfliktmanagement – konstruktive Konfliktfähigkeit
  - Kommunikation und Beziehungsgestaltung
  - Eigene Themen der MitarbeiterInnen....
- 
- Supervision und Reflexionsgruppen

### Unsere Empfehlung für Vorträge, Trainings und Workshops:

- Energie- und Erholungsmanagement (Vortrag – E. Walzl)
- Anti-Burnout (Vortrag – E. Walzl)
- Wertschätzendes Miteinander am Arbeitsplatz: Achtsamkeitsregeln fördern ein gutes Betriebsklima (Vortrag – E. Walzl)
- EnergyBalance intensiv – Entspannungstraining (Intensiv-Workshop, 1x 120 Minuten, E. Walzl)
- Entspannung und Stressbewältigung, (Vortrag und Training - K. Schneidhofer)
- Mobbing (Vortrag – K. Schneidhofer)
- Wege zur inneren Kraft (Vortrag – E. Walzl)
- Qigong – Einführung (Workshop und wöchentliche Trainings – N. Bareza)
- Feldenkrais (Workshop und wöchentliche Trainings – G.I. Reisinger)

Fit & Fun in Work: gesundheitsfördernde Maßnahmen, Kommunikation und Beziehungspflege am Arbeitsplatz



*Gib den Betrieben Geist und Seele zurück und sie werden gesunden.*

## 2. Angebote für Führungskräfte

Wir bieten Ihnen Vorträge, Workshops, Seminare zu folgenden Themen und Inhalte:

### a. **Gesundheit & Leistungsoptimierung**

- Ressourcenmanagement & Misserfolgs-Management
- Gesundheit, Lebensqualität und Eigenverantwortung.
- Vorbildwirkung im Betrieb und die Rolle als MultiplikatorInnen
- „Burn Out“: was ist das, woran ist es bei den Mitarbeitern erkennbar, wie kann ich es verhindern - Möglichkeiten der Stressreduktion am Arbeitsplatz
- Ansprechen von schwierigen / sensiblen Themen bei MitarbeiterInnen: psychische Erkrankungen, Sucht /Alkohol, Mobbing, sexuelle Übergriffe.
- Mobbing: Was ist das? Woran ist Mobbing erkennbar? Adäquater Umgang mit Mobbing
- Kommunikation und Beziehungsgestaltung am Arbeitsplatz.
- Konfliktmanagement
- Eigene Themen....

### b. **Strategie & Organisation & Werte**

- Vision & Mission – in herausfordernden Zeiten immer wieder neu gefordert
  - Teambildung/-entwicklung
  - Firmenkultur im Wertewandel & Corporate Governance
  - Mein Betrieb als lernende Organisation
  - Qualitäts-Selbstmanagement – leicht gemacht (für KMU's)
  - Betriebliche Resilienz
  - Krise als Chance
  - Spirituelle Dimension im Leadership
- 
- Coaching

### **Unsere Empfehlung für Vorträge, Trainings und Workshops:**

- Energie- und Erholungsmanagement (Vortrag – E. Walzl)
- Kohärenz als Erfolgsfaktor: Klarheit, Entscheidungsstärke, Effizienz (Vortrag – E. Walzl)
- EnergyBalance intensiv – Entspannungstraining (Intensiv-Workshop, 1x 120 Minuten, E. Walzl)
- Mobbing (Vortrag – K. Schneidhofer)
- Wege zur inneren Kraft (Vortrag – E. Walzl)
- Achtsamkeit und Spiritualität in der Unternehmensführung ...? (Vortrag – E. Walzl)

Fit & Fun in Work: gesundheitsfördernde Maßnahmen, Kommunikation und Beziehungspflege am Arbeitsplatz



*Gib den Betrieben Geist und Seele zurück und sie werden gesunden.*

### Unsere Fortbildungsangebote zur weiteren Auswahl:

- Lifestyle & Selfness Coaching: für Ihr persönliches "High Potential" (2-Tages-Seminar– E. Walzl) oder als Personal Coaching (E. Walzl)
- Energie- und Erholungsmanagement (Vortrag – E. Walzl)
- Kohärenz als Erfolgsfaktor: Klarheit, Entscheidungsstärke, Effizienz (Vortrag – E. Walzl)
- „Krise als Chance“ – trotz Niederlagen erfolgreich – Krisenimmunität und persönliche Resilienz (Vortrag und Workshop – E. Walzl & Team)
- Anti-Burnout (Vortrag – E. Walzl)
- Psychische Erkrankungen und Befindlichkeitsstörungen (Vortrag – E. Walzl / W. Friedl)
- Achtsamkeit und Spiritualität in der Unternehmensführung ...? (Vortrag – E. Walzl)
- Wege zur inneren Kraft (Vortrag – E. Walzl)
- EnergyBalance intensiv – Entspannungstraining (Intensiv-Workshop, 1x 90 Minuten, E. Walzl)
- Leistungsstärkende Führung und motivierende Kommunikation (Vortrag - E. Walzl & Team)
- Ein gutes Betriebsklima bringt motivierte, leistungsfreudige Mitarbeiter (Vortrag – E. Walzl & Team)
- Betriebliche Resilienz: Stopp dem „organisational Burnout“ (Vortrag - E. Walzl & W. Friedl)
- Entspannung und Stressbewältigung, (Vortrag und Training - K. Schneidhofer)
- Mobbing (Vortrag – K. Schneidhofer)
- Sucht und Suchtprävention (Vortrag – W. Friedl)
- Meine Lebenssuppe (Tages-/Impuls-Seminar, E. Walzl)
- Lebendigkeit & Gelassenheit, Genuss mit allen Sinnen (Workshop ½ - 1 Tag, E. Walzl)
- Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz – aus der 5-Elemente-Lehre (Vortrag – C. Corradini)
- Qigong – Einführung (Workshop und wöchentliche Trainings – N. Bareza)
- Feldenkrais (Workshop und wöchentliche Trainings – G.I. Reisinger)

### Das Kompetenzteam von ars vitae sanae, Zentrum für Gesundheitskompetenz:

- ° Mag.<sup>a</sup> Elisabeth Walzl: Psychotherapeutin, Juristin, Coach, Lebens- & Sozialberaterin, zertifizierte Trainerin, EFQM-Assessor: Coaching, Trainings, Psychotherapie, Beratung,
- ° Mag.<sup>a</sup> Katrin Schneidhofer, klinische und Gesundheitspsychologin: psychologische Beratung, Trainings, Coaching, psychologische Diagnostik,
- ° OA Dr. med. Eva Stix, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie (Schwerpunkt Sexualtherapie)
- ° Dr. med. Niksa Bareza, Arzt für Allgemeinmedizin und TCM-Arzt, Taiji und Qigong Lehrer
- ° Dr. med. Werner Friedl, FA f. Psychiatrie, Neurologie und psychotherapeutische Medizin, Psychotherapeut, Supervisor
- ° Dr. med. Dolf Dominik, FA f. Psychiatrie & Neurologie, Psychotherapeut, ärztlicher Leiter vom Gesundheitsgut „Die Klausur“,
- ° Mag.<sup>a</sup> Catia Corradini: ganzheitliche / 5 -Elemente Ernährungsberatung
- ° Goia Irene Reisinger: Physiotherapie, Manualtherapien, Cranio Sacral Therapie, Feldenkrais
- ° Dr. med. Richard Absenger, AMZ-Ost: arbeitsmedizinisches Zentrum

Weiteres siehe unter: [www.ars-vitae-sanae.com](http://www.ars-vitae-sanae.com), [www.die-klausur.at](http://www.die-klausur.at), [www.amz-ost.at](http://www.amz-ost.at)

Fit & Fun in Work: gesundheitsfördernde Maßnahmen, Kommunikation und Beziehungspflege am Arbeitsplatz



**Gib den Betrieben Geist und Seele zurück und sie werden gesunden.**