

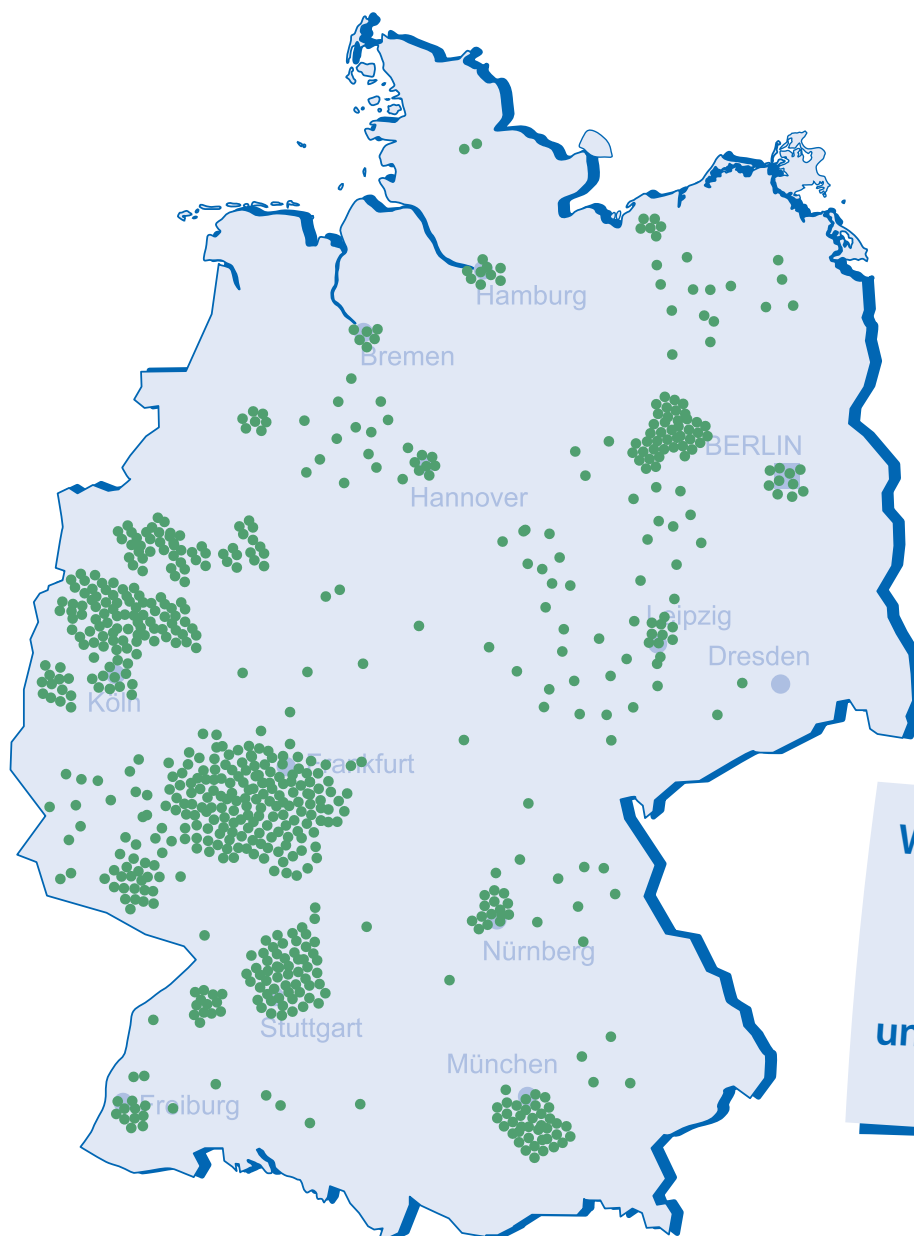
Individueller und teambezogener Gesundheits-Support für Bankangestellte



Kontakt:
medical airport service GmbH
Langer Kornweg 7
65451 Kelsterbach
Tel. 06107 / 50 38 19
Fax 06107 / 989 277 8
gesundheitsmanagement@
medical-gmbh.de
www.medical-gmbh.de

Unsere Kompetenz für Sie

- Voraussetzung für ein erfolgreiches und leistungsstarkes Unternehmen sind gesunde und zufriedene Mitarbeiter/innen!
- Wir bieten als arbeitsmedizinischer und sicherheitstechnischer Dienstleister bundesweiten Support in allen Fragen der Gesundheit.
- Unser Team ist interdisziplinär (Arbeitsmediziner, Sportwissenschaftler, Psychologen, Ernährungswissenschaftler, Sprachwissenschaftler, u.a.).
- Unser bankspezifisches Trainingsangebot wurde bundesweit erfolgreich erprobt und evaluiert.
- Wir setzen jährlich ca. **1000** Veranstaltungen mit einer durchschnittlichen Teilnehmer/innenzufriedenheit von **1,17** (Bewertungsskala 1-4) in Banken um.



Wir sind in ganz
Deutschland
für Ihre
Gesundheit
und Performance
unterwegs!

Physisch topfit



Ihre Leistungsfähigkeit im Büro ist (auch) von Ihrer körperlichen Vitalität bestimmt. Die von uns angebotenen physischen Checks und Workshops transferieren wissenschaftliche Erkenntnisse für Ihren täglichen „Zehnkampf im Büro“. Nutzen Sie diese zur Verbesserung Ihrer Performance!

Selbstkompetenz



Wer kennt sie nicht, die Appelle zur gesünderen Lebensführung? Unsere Workshops sind als Meilensteine auf einem nachhaltigen Weg konzipiert, damit Sie Ihrer Idee von gelingendem Selbstmanagement neuen Auftrieb geben können.

Teamkompetenz



Nur ein starkes Team kann top Leistung erbringen. Investieren Sie in eine gesunde Teamkultur – es lohnt sich! Wir begleiten Sie mit professioneller Moderation und unterstützen Sie auf Ihrem Weg zu gesundheitsförderlicher Teamarbeit.

Führungskompetenz



Souverän, gesund und motiviert – Sie können die Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter/innen beeinflussen! Wir unterstützen Sie Ihre Kompetenzen in Sachen „gesunde Führung“ zu reflektieren und zu optimieren.

Unsere Top 12 Seminarangebote in Banken

Physisch topfit

Starkes Rückgrat –
Stabiler Rumpf ist Trumpf



Seite 1

Leistungsstark durch
gesunde Ernährung



Seite 2

Physische Checks: Wirbelsäulenscreening,
Bioelektrische Impedanzanalyse



Seite 3

Selbstkompetenz

Gelassen durch den
Change-Prozess



Seite 4

Souverän im Beruf durch mentale
Stressbewältigung



Seite 5

Entspannt durch
den Alltag



Seite 6

Gesunder Umgang mit der Zeit –
Illusion oder Ziel?



Seite 7

Professionelle Kommunikation –
klar, fair und durchsetzungsstark!



Seite 8

Stimme und Körpersprache
wirkungsvoll einsetzen



Seite 9

Teamkompetenz

Kollegiales Coaching – Beratung von
Kollegen durch Kollegen



Seite 10

Durchstarten im
gesunden Team



Seite 11

Führungskompetenz

Gesundheit als
Führungsaufgabe?!



Seite 12

Physisch topfit

1. Starkes Rückgrat – Stabiler Rumpf ist Trumpf

Aus der Sportwissenschaft wissen wir, dass die Qualität der Bewegung durch die Stabilität der Wirbelsäule bedingt ist. Ein starkes Rückgrat hilft Ihnen - auch im übertragenen Sinn - trotz Stress und Hektik „Haltung zu bewahren“.

Was machen Sie als Banker, um den negativen Auswirkungen häufigen Sitzens entgegenzuwirken? Wie schaffen Sie es, Ihre Muskulatur immer wieder daran zu erinnern, aktiv zu bleiben und sie gleichzeitig zu entspannen?

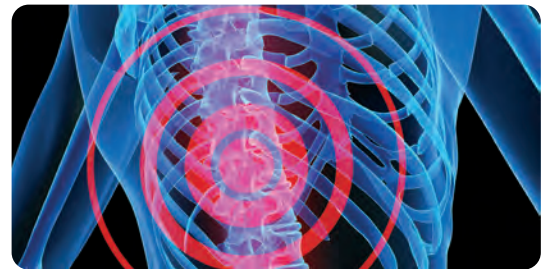


Hätten Sie gerne eine neue Idee, wie Sie nachhaltig Motivation aufbauen könnten, um mit Freude regelmäßig Sport zu treiben?

Der Mensch hat ein natürliches Stützkorsett, das ihm Halt und Sicherheit gibt. Nach dem Motto „Use it or loose it“ müssen wir dieses immer wieder fordern, damit es seine Leistungsfähigkeit behält.

Sie investieren Zeit und Geld – worin liegt Ihr Return-on-Schulungs-Investment?

Im Laufe unserer Arbeit mit den verschiedensten Berufsgruppen haben wir festgestellt, dass das angebotene Seminar ca. 3/4 der Teilnehmer/innen für die herausragende Bedeutung einer starken Wirbelsäule nachhaltig sensibilisiert. Etwa der Hälfte der Teilnehmer/innen gelingt es unmittelbar nach dem Seminar sich aktiv der Gesunderhaltung ihrer Wirbelsäule zu widmen. Ein Großteil unserer Seminarteilnehmer/innen bestätigt in Folge der Veranstaltung einen bewussten Umgang mit dem sitzenden Arbeitsplatz sowie eine Steigerung des persönlichen Wohlbefindens durch das Auflösen von Fehlhaltungen. Durch gezielte Evaluationen haben wir kurz-, mittel- und langfristige Erfolge ermittelt:



Kurzfristiger Return: Neues Wissen über Besonderheiten und Relevanz eines starken Rückgrats und die darauf einwirkenden Faktoren. Änderung des Sitzverhaltens am Arbeitsplatz.

Mittelfristiger Return: Mehr Vitalität, erhöhte Konzentrationsfähigkeit, Abbau von Verspannungskopfschmerzen, mehr Gelassenheit und erhöhtes körperliches Wohlbefinden.

Langfristiger Return: Nachhaltige Stärkung der Körperstatik, Abbau muskulärer Dysbalancen, Ausgleich des Stresshormonhaushalts sowie Vorbeugung frühzeitiger Degenerationserscheinungen im Bereich der Wirbelsäule und der Bandscheiben.

Inhalte

- Theoretische Hintergründe zu Wirbelsäulenaufbau und – stärke
- Häufige Verspannungsschmerzbilder – wie kann ich diese beseitigen?
- Tipps und Tricks zum rückengerechten Sitzen, Stehen sowie Heben und Tragen
- Möglichkeiten der Wirbelsäulenstabilisierung
- Verbindung zwischen Muskulatur und Stressempfinden
- Praktische Übungen zur Stärkung der Muskulatur

Physisch topfit

2. Leistungsstark durch gesunde Ernährung

Ernährungstipps für Banker – Warum auch das noch?!

Bei Sportler/innen ist gezielte Ernährung selbstverständlicher Bestandteil jeder Wettkampfvorbereitung – Was machen Sie als Banker, um den täglichen „Zehnkampf im Büro“ zu meistern?

Höchstleistung braucht nicht nur Energie, sondern vorrangig natürliche Vitalstoffe. Umgewandelte Nahrung ist Energie, Vitalstoffe sind Lebensstoffe, die alle Prozesse im Körper steuern. Kurzfristig können Sie durch Zucker und Koffein Ihre Leistungsfähigkeit steigern, doch beruflicher Erfolg wird „auf der Mittelstrecke“ entschieden. Dazu brauchen Sie wertvolle Energie- und Vitaminedeps, die Konzentration, Nervenstärke und Ausdauer ermöglichen. Wie wirken Nahrungsmittel im Vergleich zu Lebensmitteln? Welche Kombination von Ernährungsbestandteilen zu welcher Tageszeit unterstützt Ihren täglichen „Zehnkampf im Büro“?



Sie investieren Zeit und Geld – worin liegt Ihr Return-on-Schulungs-Investment?

Unsere Erfahrung zeigt, dass das Seminar ca. zwei Drittel der Teilnehmer/innen dazu ermutigt, ihre Ernährung gezielt zu verändern und die Wirkung gesunder Ernährung auf sie persönlich zu testen. Etwa einem Drittel der Teilnehmer/innen gelingt der nachhaltige Aufbau gesundheitsförderlicher Essgewohnheiten. Auswertungen unserer Seminarteilnehmer/innen bestätigen eine Steigerung des persönlichen Wohlbefindens, der Konzentrationsfähigkeit und der Leistungsfähigkeit durch die Umstellung der Ernährung. Durch unsere Evaluationen haben wir kurz-, mittel- und langfristige Erfolge ermittelt:



Kurzfristiger Return: Bedingt durch Ihr neues Wissen über die Zusammenhänge von Ernährung und Gesundheit ändern Sie das Einkaufsverhalten, die Zusammenstellung der täglichen Lunchpakete und das Essverhalten in der Kantine und bei Geschäftsessen.

Mittelfristiger Return: Weniger Müdigkeit, weniger Leistungsschwankungen, Reduktion von Kopfschmerzen, insgesamt „ein wacherer Kopf“ sowie Stärkung des Immunsystems und damit geringere Infekt-Anfälligkeit.

Langfristiger Return: Vermeidung der ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten, Stärkung des Herz-Kreislaufsystems, Verringerung von Parodontose und Karies sowie allgemeine Steigerung des Wohlbefindens durch Ihre individuelle Ernährungsstrategie. Insbesondere im fortgeschrittenen Alter laufen Sie Ihren Altersgenossen davon.

Inhalte

- Wirkung von Ernährungsbestandteilen sowie Bedeutung der Kombination auf Ihre Konzentration, Nervenstärke, Ausdauer und Gesundheit.
- Alltagstransfer des Erlernten durch individuell erstellte Ernährungspläne.

Physisch topfit

3. Physische Diagnostik: Wirbelsäulenscreening, Bioelektrische Impedanzanalyse

Wir bieten Ihnen modernste sportwissenschaftliche Diagnostik und Beratung als Grundlage zur Planung körperlicher Stärkungsprogramme.

Was tun Sie vor einer Kreditvergabe? Sie erstellen eine Ist-Analyse der wirtschaftlichen Situation des Antragstellers.

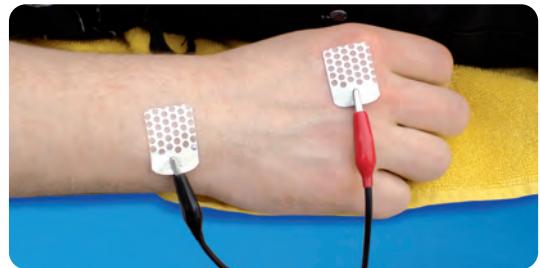
Im Sport arbeitet man nach dem gleichen Prinzip: Eine Testung der momentanen Leistungsfähigkeit ist unabdingbar, um eine nachhaltige Verbesserung der Performance zu planen.

Die von uns angebotenen physischen Checks helfen Ihnen zu erkennen, wo Ihre aktuellen Stärken und Schwächen in Bezug auf Ihre körperliche Leistungsfähigkeit liegen. Nutzen Sie dieses Wissen, um gezielt Ihre Performance zu optimieren.

1. Das **Wirbelsäulenscreening** ist eine strahlenfreie Messung der Wirbelsäule. Hierbei wird ein naturgetreues Abbild Ihrer Wirbelsäule per Scan-Verfahren erstellt. Aufgrund der Visualisierung wird gemeinsam mit Ihnen analysiert, welche Auswirkungen Ihr derzeitiger Umgang mit Ihrer Wirbelsäule auf Ihr Wohlbefinden hat und wie Sie hier positiv einwirken können.



2. Die **Bioelektrische Impedanzanalyse** ist das derzeit präziseste Messverfahren zur Bestimmung der Körperzusammensetzung (per Schwachstrom). Wir ermitteln die Verteilung der Körpermasse in die Anteile von Muskulatur, Wasser-, Knochen- und Fettgehalt. Darüber hinaus haben Sie die Gelegenheit Ihren individuellen Grundumsatz in Kalorien pro Tag zu erfahren. Hierdurch haben Sie die Möglichkeit, Ihren täglichen Energiehaushalt neu zu gestalten.



Sie investieren Zeit und Geld – Ihr Return-on-Schulungs-Invest

Die von uns in tausenden Tests erhobenen Messwerte zeigen, dass Büro Tätigkeiten mit hohem sitzenden Anteil muskuläre Dysbalancen, verminderte Muskelkraft, ernährungsbedingte Stoffwechselprobleme, eine erhöhte passive Körpersubstanz sowie eine negative Veränderung des Körperwasserhalts mit sich bringen.

Unsere Diagnostik unterstützt Ihr Anliegen, Ihren Körper gesund zu halten und Ihre Performance professionell zu verbessern.

Abschließend bieten wir Ihnen sportwissenschaftliche Beratung anhand Ihrer persönlichen Testergebnisse.

Kurzfristiger Return: Aufgrund der Checkergebnisse sind ca. 80% unserer Kunden spontan bereit, ihre Lebensführung in Bezug auf Bewegung und Ernährung umzugestalten.

Mittelfristiger Return: Ca. 40% der Kunden erzielen eine nachhaltige Veränderung ihrer Sport- und Essgewohnheiten. Sie steigern damit ihr persönliches Wohlbefinden und ihre Leistungsfähigkeit.

Langfristiger Return: Eine langfristige Veränderung führt zur Gewichtsoptimierung und zur Reduktion der Risikofaktoren der oben beschriebenen typischen Krankheitsbilder.

Wir empfehlen Ihnen, die Tests nach ca. einem halben Jahr zu wiederholen, um die erreichte Entwicklung zu analysieren und die nächsten Schritte für Ihre Performanceverbesserung zu definieren.

Selbstkompetenz

4. Gelassen durch den Change-Prozess

Ständige, sich überlagernde Change-Prozesse in Banken sind zur Selbstverständlichkeit geworden. Wie können Sie trotz konstanter Unberechenbarkeit mehr Souveränität gewinnen? Woher nehmen Sie die Motivation, sich immer wieder neuen Herausforderungen positiv zu stellen?



Beschleunigung von 0 auf 100 wie im Sprint, gleichzeitig ausdauernd wie auf der Langstrecke - es gehört zu Ihrem Job, dieses Paradoxon erfolgreich zu meistern.

Sie investieren Zeit und Geld – was ist Ihr Return-on-Schulungs-Investment?

In hunderten Seminaren haben die Teilnehmer/innen diesen Workshop als profitable Investition und Unterstützung im Change erlebt.

Kurzfristiger Return: Persönliche Klarheit über die tatsächlichen Stressquellen im Job; daraus resultierender Handlungsbedarf.

Mittelfristiger Return: Situationsgerechter Einsatz vielfältiger Stressbewältigungsmethoden für eine professionelle Performance.

Langfristiger Return: Souveränität trotz Stress.

1. Sie entwickeln neue Verhaltensmuster mit denen Sie alte Muster ersetzen können.
2. Sie gewinnen neue Ambiguitätstoleranz, das ist die Fähigkeit mit widersprüchlichen und unvollständigen Informationen positiv umzugehen.

Inhalte

- Sie reflektieren Ihre Reaktionsmuster in den verschiedenen Phasen der Veränderungsprozesse.

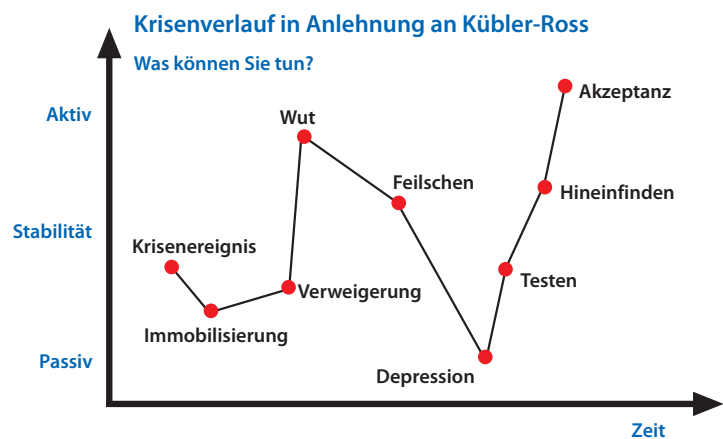


Abb. Reaktionsmuster bei fundamentalen Veränderungen

- Sie entwickeln Lösungsstrategien zum persönlichen Veränderungsmanagement nach Thomann/Riemann.
- Auftragsklärung im Change.

Selbstkompetenz

5. Souverän im Beruf durch mentale Stressbewältigung

Warum als Banker die mentalen Ressourcen stärken?

Jede/r Sportler/in bereitet sich mental auf Wettkämpfe vor - ob Sprinter, Rennfahrer oder Skiläufer, alle gehen in Gedanken die zu nehmenden „Hürden“ vor ihrem inneren Auge durch. Aus der Sportwissenschaft ist bekannt, dass durch mentales Training die Leistungsfähigkeit erhöht wird. Deshalb ist mentale Ressourcenstärkung fester Bestandteil des Trainingsprogramms.



Die immer höheren Arbeitsbelastungen in Banken und der stärker werdende Leistungsdruck erfordern von Bankern vergleichbare Leistungen wie von Leistungssportler/innen. Für einen kompetenten und erfolgreichen Umgang mit den Anforderungen müssen eigene gedankliche „Hürden“ erkannt und genommen werden.

Sie investieren Zeit und Geld – was ist Ihr Return-on-Schulungs-Investment?

Zahlreiche Teilnehmer/innen dieses Seminars ziehen folgendes Fazit: „Die Methode der mentalen Stressbewältigung hilft mir beim Aufbau einer gesunden Balance, damit ich meinen Beruf auf Dauer und mit Freude ausüben kann.“



Kurzfristiger Return: Sie erkennen Mechanismen der Stressentstehung durch bestimmte mentale Prozesse und entwickeln Strategien, diese zu steuern.

Mittelfristiger Return: Durch Anwendung Ihrer persönlichen stressreduzierenden Gedanken gehen Sie mit beruflichen Belastungssituationen gelassener um.

Langfristiger Return: Beruflich und privat verhalten Sie sich durch Nutzung Ihrer mentalen Ressourcen und durch gutes Haushalten Ihrer Kräfte gesund. Neben dem Wohlbefinden steigt auch die Leistungsfähigkeit.

Inhalte

- Sie reflektieren Ihre Stressquellen und erhalten Hintergrundinformationen zum Thema „Stress“.
- Sie identifizieren Ihre persönlichen stressrelevanten Gedanken und Einstellungen.
- Anschließend lernen Sie Strategien zur kognitiven Umstrukturierung kennen und entwickeln persönliche stressmindernde Gedanken für Ihren beruflichen Alltag.

Selbstkompetenz

6. Entspannt durch den Alltag

Der hektische Alltag in der Bank lässt keine Zeit zur Erholung, oft werden selbst die Pausen durchgearbeitet. Am Abend spüren Sie, welche Höchstleistung Sie von Ihrem Körper gefordert haben.

Ein Bogenschütze weiß, dass er den Bogen nicht immer gespannt lassen darf, da er sonst an Spannkraft verliert. Das gilt nicht nur für Bogenschützen. Erfolgreiches Agieren benötigt den Wechsel von Anspannung und Entspannung – das ist Grundvoraussetzung für dauerhafte Spitzenleistung. Machen Sie sich diese Erkenntnis zu Nutzen!



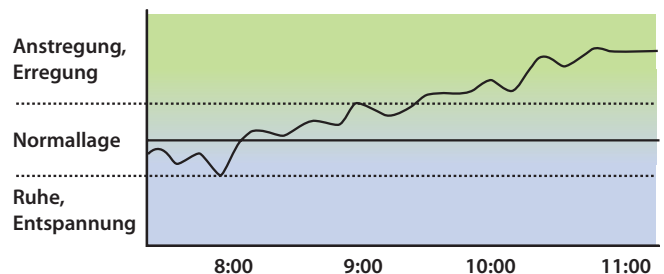
Profitieren Sie vom Wissen der modernen Erholungs- und Entspannungsforschung für mehr Wohlbefinden und eine noch bessere Leistungsfähigkeit. Unsere Teilnehmer/innen bestätigen, dass die vermittelten Erkenntnisse, Methoden und Techniken sehr gut in den (Berufs-) Alltag integrierbar sind.

Sie investieren Zeit und Geld – was ist Ihr Return-on-Schulungs-Investment?

Investieren Sie täglich nur ein paar Minuten in Ihre Regeneration - Sie werden erstaunt über die Erträge sein.

Stresskurve

Beispiel für Anspannung an einem Arbeitsmorgen



Kurzfristiger Return: Wichtige Erkenntnisse der Erholungs- und Entspannungsforschung sind Ihnen bekannt. Sie können verschiedene (Kurz-) Entspannungstechniken anwenden.

Mittelfristiger Return: Sie setzen Ihr persönliches Entspannungsprojekt um. Dadurch minimieren Sie Ihr tägliches Anspannungsniveau und erlangen mehr Gelassenheit.

Langfristiger Return: Auch in hohen Belastungsphasen können Sie sich gut und schnell entspannen und erholen. Sie werden dadurch belastbarer und leistungsstärker.

Inhalte

- Sie reflektieren Ihre Energieräuber und -quellen.
- Ihre Stresssignale sind Ihnen bekannt und Sie wissen um Ihr aktuelles Anspannungsniveau.
- Sie lernen verschiedene Methoden der Kurzentspannung, unter anderem die „Progressive Muskelentspannung“ nach Jacobson kennen.
- Sie bereiten den persönlichen Transfer in Ihren Alltag vor.

Selbstkompetenz

7. Gesunder Umgang mit der Zeit – Illusion oder Ziel?

„Structure follows strategy“ – Kennen Sie dieses berühmte Boston Consulting Zitat? So ist es auch mit gelingendem Zeitmanagement: Zuerst benötigen Sie berufliche und private Ziele, strategische Richtungsaussagen, dann können Sie eine Zeitmanagement-Struktur entwickeln, die Ihre persönliche Vorstellung von gelingender Work-Life-Balance abbildet.



Was heißt Balance der Lebensbereiche? Wenn es um Gleichverteilung der Zeit ginge, wäre es eine Illusion, doch es geht um ein dynamisches Zusammenspiel aller Bereiche. Das Gewicht der Arbeit hat Gegengewichte, die für Ihr Selbstwertgefühl und Wohlbefinden erforderlich sind.



Das Seminar ist ein modernes Zeitmanagement-Training, in welchem Sie sowohl übergeordnete Fragen der Work-Life-Balance als auch praktische Tipps des täglichen Zeitmanagements bearbeiten.

Es geht nicht darum, noch mehr Dinge in noch weniger Zeit zu bearbeiten, sondern einen gesunden Umgang mit der Zeit zu finden.

Sie investieren Zeit und Geld – was ist Ihr Return-on-Schulungs-Investment?

Millionenfache Auflagen erfolgreicher Zeitmanagement- und Work-Life-Balance Bücher dokumentieren, dass unsere Gesellschaft auf der Suche nach gelingendem Zeitmanagement ist.

Kurzfristiger Return: Im Seminar erhalten Sie Motivationsimpulse, die Termine für Ihre Prioritäten neu festzusetzen und darauf aufbauend Ihre Zeitplanung umzugestalten.

Mittelfristiger Return: Sie gewinnen an Souveränität und Selbstbestimmung.

Langfristiger Return: Bei konsequenter Anwendung lösen Sie das scheinbare Paradoxon von hohen Ansprüchen an Karriere bei guter Gesundheit und Zufriedenheit im Leben.

Inhalte

- Sie reflektieren Ihren Status Quo der Zeitverteilung auf die Lebensbereiche und definieren anschließend Ihre Ziele (neu).
- Daraus leiten Sie Ihre Prioritäten ab. Sie überlegen sich, auf was Sie zukünftig verzichten wollen und was neu gewichtet werden muss, damit ein Leben in Balance aller Lebensbestandteile möglich ist.
- Zum Abschluss erarbeiten Sie konkrete Umsetzungsschritte für Ihren Alltag.

Selbstkompetenz

8. Professionelle Kommunikation – klar, fair und durchsetzungsstark!

„Genial abgestimmter Doppelpass, Wurf und Treffer!“, so kommentiert der begeisterte Sportjournalist eine besondere Form gelingender Kommunikation, die jede Basketballmannschaft intensiv trainiert.



Wie trainieren Sie als Banker Ihre Kommunikationsfertigkeiten? Kennen Sie die Situation, einen Termin verpatzt zu haben und wütend zu fluchen: „So war das doch gar nicht gemeint!“.

Wäre es vermeidbar gewesen, können Sie durch gezielten Einsatz von Kommunikationstechniken erfolgreicher werden?

Fachlich brillant und inhaltlich überzeugend zu sein, ist die eine Seite des Kommunikationsprozesses. Ihre Ideen nachvollziehbar darzustellen und in einen generativen Dialog mit Ihrem Gesprächspartner zu kommen, ist die andere Seite der Medaille.

Im Bankalltag stehen oftmals schwierige und belastende Gespräche an, die auf beiden Seiten Stress erzeugen können. Manchmal sind Sie die erste Anlaufstelle für wütende oder verunsicherte Kunden. Durch das Erlernen und Einüben effektiver Gesprächsführungstechniken reduzieren Sie Stress und die Wahrscheinlichkeit eines positiven Gesprächsverlaufes und –ergebnisses steigt.

Sie investieren Zeit und Geld – was ist Ihr Return-on-Schulungs-Investment?

In der Kommunikationspsychologie ist durch die Arbeiten von Watzlawick, Schulz von Thun, Thomann und anderen nachgewiesen, welchen Anteil unsere kommunikativen Fähigkeiten am gelingenden Gesprächsverlauf haben. Gerade im Zeitalter scheinbar unbegrenzter Kommunikation lohnt es sich, in die eigenen Ressourcen zu investieren, um perfekte „Doppelpässe“ zu spielen, die Ihnen „berufliche Treffer“ einzutragen helfen.



Kurzfristiger Return: Sie erweitern Ihre Methodenkompetenz um Frage- und Argumentationstechnik.

Mittelfristiger Return: Sie gestalten Kommunikationssituationen, insbesondere schwierige und emotional aufgeheizte, proaktiv.

Langfristiger Return: Sie reduzieren psychische Belastungen durch konsequente Kommunikation. Sie gewinnen an Klarheit und Durchsetzungsstärke.

Inhalte

- Fragetechniken, Aktives Zuhören, Umgang mit „ja, aber...“-Schleifen
- Argumentation, Einwand-Behandlung
- Gesprächsführung, psychologische Aspekte der Kommunikation in emotional aufgeheizten Situationen

Empfehlung zur Erhöhung der Nachhaltigkeit:

Gesprächsverhalten lässt sich nicht von heute auf morgen verändern, deshalb macht es Sinn dem Basiskurs einen Aufbaukurs mit intensiven Übungseinheiten folgen zu lassen. Hier ist Gelegenheit besonders schwierige Gesprächssituationen zu reflektieren und in Fallarbeit neue Lösungen zu entwickeln.

Selbstkompetenz

9. Stimme und Körpersprache wirkungsvoll einsetzen

Kennen Sie den Freuden-Salto von Miroslav Klose nach einem Tor? Dieser spektakuläre körpersprachliche Ausdruck ist unverwechselbar, er weckt spontane Anerkennung und lässt die Zuschauer begeistert applaudieren.



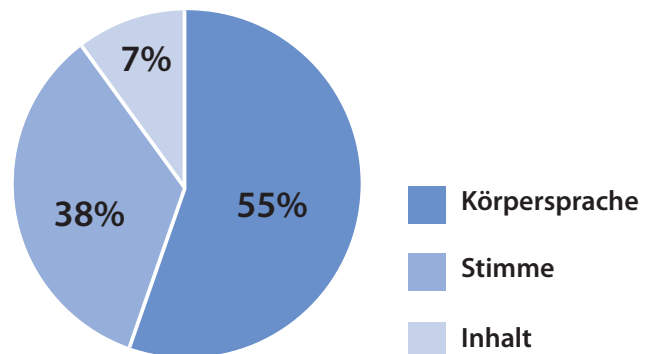
Nun stellen Sie sich vor, Sie stehen vor einem wichtigen Kundengespräch, einem Meeting mit Ihrem Chef oder einer Präsentation vor Kolleg/innen. Wie wollen Sie als professioneller Banker stimmlich und körpersprachlich wirken?

Natürlich, mit tragfähiger und resonanzreicher Stimme, durchsetzungsfähig, wach und offen. Sie wünschen sich eine souveräne körperliche Ausstrahlung. Ihr Gegenüber soll merken, dass Sie den Überblick behalten und jederzeit ansprechbar sind. Sie wünschen sich Gesprächspartner/innen, die Ihnen gerne und gespannt zuhören!

Sie investieren Zeit und Geld – was ist Ihr Return-on-Schulungs-Investment?

Kommunikationswissenschaftlich wird durch die Studie von Mehrabian und Ferris gezeigt, dass 93% der Botschaft nonverbal übermittelt werden, wobei davon 38% durch die Stimme bestimmt sind. Folglich ist Ihre Investition in Stimme und Körpersprache zur Steigerung Ihrer Durchsetzungskraft gut platziert.

Mehrabian Studie 1971 zur Bedeutung der nonverbalen Kommunikation



Kurzfristiger Return: Sie nehmen Ihre eigene stimmliche und körperliche Präsenz wahr und lernen diese im Alltag gezielt und wirksam einzusetzen.

Mittelfristiger Return: Auch in heiklen Situationen können Sie zukünftig durch einen professionellen Auftritt Ruhe bewahren und Stress vermeiden.

Langfristiger Return: Auf lange Sicht dienen die Übungen körpersprachlicher und stimmlicher Souveränität.

Inhalte

- Selbstwahrnehmungsübungen
- Zusammenhänge und Wechselbeziehung von verbaler und nonverbaler Kommunikation
- Übungen zur stimmlichen Resonanz und körperlichen Präsenz
- Stärkung der Durchsetzungsfähigkeit durch kontrollierten Einsatz der Stimme
- Übungen zur Erweiterung des persönlichen Körperraumes
- Übungen zum Blickverhalten
- Wirksame Übungen bei Lampenfieber, Sprechen unabhängig von Emotionen

Teamkompetenz

10. Kollegiales Coaching – Beratung von Kollegen durch Kollegen

Die Aufgaben eines Coachs im Sport sind klar: Er berät mit den Sportler/innen, wie sie ihre Performance steigern können. Er fördert konstruktives Feedback und damit zukunftsorientiertes Lernen.



„Kollegiales Coaching“ ist eine professionelle Management-Methode, sich in sozialen Fragestellungen gegenseitig zu beraten. In der Gruppe gibt es keinen professionellen Berater, alle sind gleichberechtigte Coachs des Kollegen, dessen Anliegen bearbeitet wird.

Die Methode wird von vielen Banken erfolgreich u.a. zur Professionalisierung von Projektleiter/innen und Führungskräften eingesetzt. Kollegiales Coaching hilft, die eigene Lösungskompetenz und gleichzeitig die der Kolleg/innen in sozialen Fragen auszubauen.

Kollegiales Coaching ist ein systematisches Beratungsgespräch, in welchem sich Kolleg/innen nach einer vorgegebenen Gesprächsstruktur wechselseitig zu beruflichen Fragen beraten und gemeinsam Lösungen entwickeln. Dabei setzt die Methode ganz auf die Lösungskompetenz unter Kolleg/innen. Wir arbeiten nach dem Modell von Kim-Oliver Tietze.

Der Ablauf ist in sechs Phasen festgelegt, ein Moderator leitet die Gruppe an. Die Methodenvielfalt des Kollegialen Coachings sorgt durch die Veränderung der Perspektive für einen neuen Blick auf Ihren Alltag. Eine Fallberatung dauert etwa eine dreiviertel Stunde.

Ablauf des kollegialen Coachings

Casting: Rollen- vergabe	Fall- erzählung	Schlüssel- frage	Methoden- wahl	Coaching	Abschluss
5 min	5-10 min	5 min	5 min	10 min	5 min

Dauer 35-45 min

Sie investieren Zeit und Geld – was ist Ihr Return-on-Schulungs-Investment?

Unsere Erfahrungen in Banken zeigen, dass Coaching-Gruppen hohe Lösungskompetenz entwickeln. Besonders wertvoll ist die Beratung durch Kolleg/innen, weil ihre Lösungsideen oftmals direkt anschlussfähig sind.

Kurzfristiger Return: Sie erweitern Ihre Methodenkenntnisse um eine Beratungsmethode, die sich bereits in vielen Banken etabliert hat.

Mittelfristiger Return: Sie bekommen durch die Fallarbeit mannigfaltigen Perspektivenwechsel und lernen aus den Fragestellungen und Lösungen der Kolleg/innen.

Langfristiger Return: Sie realisieren Entlastungspotentiale für sich und Ihre Kolleg/innen. Sie nutzen brachliegende interne Ressourcen zur Personalentwicklung und unterstützen eine wertschätzende interne Kultur zur Problemlösung.

Inhalte

- Dieses Seminar dient als Einführung in die Methode und gliedert sich in einen Theorieteil und eine Fallbesprechung.
- Die Teilnehmer/innen lernen auf mehreren Ebenen: Erstens lernen sie die Methode kennen und anwenden, zweitens profitieren alle Teilnehmer/innen von der kreativen Lösungskompetenz von Gruppen und drittens setzen wir Reflexionsanreize, wo und wie sich die Methode in den Alltag integrieren lässt.
- Die Erfordernisse für die Organisation einer Beratungsgruppe werden besprochen.

Teamkompetenz

11. Durchstarten im gesunden Team

Investitionen in Gesundheit lohnen sich!

Wären Sie auch gerne in einem Team, dessen Mitarbeiter/innen gut gelaunt und gesund zur Arbeit kommen? Wie schaffen Sie es, trotz Stress und enormen Belastungen ein gesundes, wertschätzendes Umfeld zu gestalten? Welche Ressourcen halten Sie gesund und wie können Sie diese stärken? Aber auch welche krankmachenden Strukturen, Muster und Motti gibt es in Ihrem Team?

Im Sport ist es selbstverständlich, dass alle am Teamgeist mitarbeiten, ihre besondere Rolle kennen und die Erwartungen aneinander geklärt werden. Der Teamgeist befähigt die Einzelnen zu Höchstleistungen für den gemeinsamen Erfolg.



Leistungsfähigkeit und Motivation im Team sind nur in einer gesundheitsförderlichen, wertschätzenden Kultur möglich.

Sind Sie an der Verbesserung Ihrer Teamkultur interessiert und offen für kreative Zugangsweisen? Wollen Sie gemeinsam etwas bewegen und Energie für die Bewältigung von Veränderungsprozessen freisetzen? Wollen Sie ein starkes Wir-Gefühl aufbauen und die Identifikation mit der Bank stärken?

Dann könnte ein moderierter Workshop zum Thema „Durchstarten im gesunden Team“ das Richtige für Sie sein. Der Tag bietet Ihnen die Möglichkeit, sich im geschützten Rahmen eines Workshops mit Stressquellen und Möglichkeiten der Prävention zu beschäftigen, zugeschnitten auf den Bedarf und die Rahmenbedingungen Ihres Arbeitsplatzes.

Indem Sie sich gemeinsam auf den Weg machen, werden die verschiedenen Sichtweisen der einzelnen Mitarbeiter/innen aufgegriffen, die Potenziale aller Beteiligten aktiviert und der kollegiale Zusammenhalt gefördert.

Wir begleiten Sie mit professioneller Moderation durch den Tag und unterstützen Sie so auf Ihrem Weg zu gesundheitsförderlicher Teamarbeit.



Sie investieren Zeit und Geld – Was ist Ihr Return-on-Schulungs-Investment?

Die gegenseitige Unterstützung im Team ist gegenüber stressbedingten Krankheiten der protektive Faktor Nummer Eins! Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass Sie mit Gesundheitsförderung eine win-win-Situation für die Bank und die Mitarbeiter/innen schaffen. Investitionen in Gesundheit lohnen sich monetär und ideell.

Kurzfristiger Return: Sie stärken das Wir-Gefühl und schaffen Raum zur Verbesserung der Kooperation.

Mittelfristiger Return: Sie entwickeln gemeinsam ein Klima der Wertschätzung im Team. Die Leistungsfähigkeit des Teams wird dadurch gesteigert.

Langfristiger Return: Die Identifikation mit der Bank steigt. Identifikation ist der Schlüssel für ehrliches Engagement und damit ein wesentlicher Beitrag zu geschäftlichem Erfolg.

Inhalte

- Die Teilnehmer/innen verständigen sich auf aktuell relevante Themen der gesundheitsförderlichen Teamentwicklung.
- Typische Handlungsfelder sind die folgenden Themen:
 - Was erwarten wir voneinander im Umgang, welche Motti leben wir?
 - Stärken-/ Schwächen-Analyse des Teams
 - Möglichkeiten der gegenseitigen Unterstützung unter schwierigen Rahmenbedingungen
 - Umgang mit Störungen und Teamkonflikten
 - Kommunikations- und Informationsprozesse im Team
 - Alle Beteiligten schaffen gemeinsam die Grundlage für eine weitere Bearbeitung dieser Themen.

Organisatorischer Hinweis

- Geschlossenes und vollständiges Team
- Wir empfehlen einen ganztägigen Workshop

Führungskompetenz

12. Gesundheit als Führungsaufgabe?!

Kapitän auf einem Segelschiff, bei starken Winden in Schiefelage und das Team... ?

Kennen Sie diesen Rückblick auf die letzten Jahre? Wie haben Sie die Situationen gemeistert? Welche Crew wünschen Sie sich als Kapitän in zukünftig stürmischen Zeiten?

Eine Crew mit Teamgeist, starkem Durchhaltewillen, Gesundheit und psychischer Belastbarkeit jedes Einzelnen.



Souverän, gesund und motiviert – die Idealvorstellung des Bankers, nicht auf hoher See sondern im Unternehmen. Doch wie steht es um die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter/innen nach rasanten Jahren der Veränderungen? Was tun Sie und Ihre Mitarbeiter/innen, um die verbrauchten Ressourcen wieder aufzufüllen und sich für neue Herausforderungen zu wappnen?

Sie als Führungskraft haben Einfluss auf die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter/innen, das ist unbestritten, doch an welchen Stellschrauben und mit welchen Methoden?

Jede neue Führungskraft verändert die Motivation im Team. Kennen Sie die Stellhebel für Motivation? Die Motivationspsychologie setzt an verschiedenen Punkten an, sie definiert Motivation als Ergebnis des Zusammenspiels von Sinnstiftung, Wertschätzung, Zugehörigkeit und Erfolg. Und aus dieser Kombination leiten sich Ihre Handlungsfelder ab.

Sie investieren Zeit und Geld – Was ist Ihr Return-on-Schulungs-Investment?

Studien zeigen, dass Führungskräfte beim Wechsel in neue Führungsverantwortung den Krankenstand im Team „mitnehmen“. Reflektieren Sie Ihre Kompetenz in Sachen „gesunder Führung“ und stoppen Sie krankmachende Führungsmuster.



Kurzfristiger Return: Sie kennen Möglichkeiten gesundheitsförderlicher Führungsarbeit in und nach abgeschlossenen Veränderungsprozessen. Sie haben neue Ideen und Motivation in „schwierigen“ Zeiten Ihr Team aufzubauen.

Mittelfristiger Return: Sie können veränderungsbedingten psychischen Belastungen der Mitarbeiter/innen professionell begegnen.

Langfristiger Return: Sie profitieren von nachhaltigen Investitionen in Gesundheit durch gestiegene Motivation, höhere Identifikation und durch eine Verbesserung des Krankenstands.

Inhalte

- Handlungsfelder gesunden Führens
- Psychische Reaktionsmuster in Veränderungsprozessen und Handlungsoptionen
- Motivationstheorie mit Transfer in den Bankalltag

Organisatorische Hinweise

Workshops

Veranstaltungsort:	Vor Ort
Dauer:	4 oder 8 Stunden
Teilnehmerzahl:	6-16 Teilnehmer/innen
Termine:	nach Vereinbarung; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen
Empfehlung:	Follow-up Workshops (nach 2-3 Monaten)

Physische Diagnostik

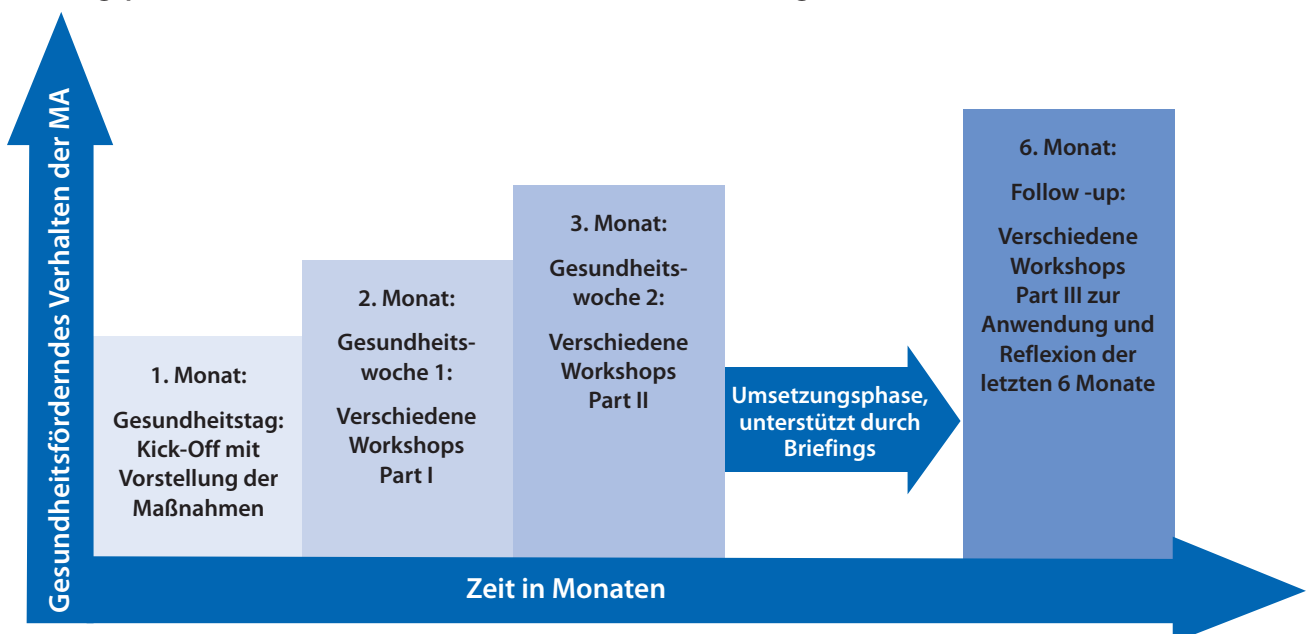
Veranstaltungsort:	Vor Ort
Dauer:	30 Minuten pro Person (mit Voranmeldung)
Teilnehmerzahl:	15 Personen pro Tag
Termine:	nach Vereinbarung; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen
Empfehlung:	Wiederholter Check (nach 6 Monaten), Kombination von Testung und Workshops „Starkes Rückgrat – Stabiler Rumpf ist Trumpf“ und „Leistungsstark durch gesunde Ernährung“

Erfolgreiche Konzepte – Nachhaltigkeit und Interdisziplinarität sind unsere Stärken!

Vorstellung von zwei in der Praxis erfolgreich erprobten Verfahren zur themenübergreifenden und nachhaltigen Gesundheitsförderung.

Beispiel 1

Sechsmonatige Mitarbeiterunterstützung mit wissenschaftlich nachgewiesener Nachhaltigkeit durch aufeinander aufbauende Workshops zur Verhaltensprävention aus Sportwissenschaft, Ernährung und Psychologie. In der Umsetzungsphase werden die Mitarbeiter/innen in Form von Briefings durch die Referent/innen unterstützt.



Beispiel 2

Einjährige individuelle Mitarbeiterbedarfsanalyse mit sport-, ernährungswissenschaftlichen, medizinischen und psychologischen Einzelchecks. Die Auswertung erfolgt im interdisziplinären Team. Die Ergebnisse werden mit den Teilnehmer/innen umfassend besprochen. Auf dieser Basis werden der Bank Folgemaßnahmen zur Sicherung der Nachhaltigkeit empfohlen.



Unsere Profis für Sie - Vorstellung des Kernteams



Carina Holl

Dipl.
Sportwissenschaftlerin



Katrin Kreinberg

Dipl. Psychologin,
Dipl. Betriebswirtin (BA),
Stressbewältigungs-
Trainerin, Systemisch-
lösungsorientierte Beraterin



Angelika Pennrich

Dipl. Sozialarbeiterin,
M.A. Erwachsenenbildung,
Stressbewältigungs-
Trainerin, Coach



Thea Sicker

Dipl. Betriebswirtin,
Staatl. geprüfte
Gesundheitsberaterin,
Trainerin Kommunikations-
psychologie



Judith Eggersdorfer

Dipl. Betriebswirtin,
Beraterin Organisations-
und Teamentwicklung,
Systemischer Coach



Dr. Johannes Schäfer

Facharzt für
Allgemeinmedizin und
Arbeitsmedizin, Coach



Amelie Kreft

Dipl. Pädagogin
(Erwachsenenbildung),
Stressbewältigungs-Trainerin,
Trainerin Kommunikations-
psychologie



Dr. Tobias Felsing

Dipl. Psychologe,
Stressbewältigungs-
Trainer, Coach



Isabelle Voigt

M.A. Linguistik,
Stressbewältigungs-
Trainerin



Dr. Martin Düvel

Facharzt für Physikalische,
Rehabilitative Medizin
und Arbeitsmedizin,
Sozial- und
Ernährungsmediziner



Joyce Asiedu-Poku

Staatl. geprüfte Sport-
und Gymnastik-
Lehrerin, Yogalehrerin



Dirk Dreher

Bankkaufmann,
M.A. Sportwissenschaften

*„Gesundheit ist die Fähigkeit eines Menschen,
Herausforderungen aktiv zu begegnen“*

Gerne erstellen wir Ihnen ein individuelles Support-Angebot –
Sie sind die Experten für Finanzen, wir sind die Profis für Gesundheit!



Kontakt:
medical airport service GmbH
Langer Kornweg 7
65451 Kelsterbach
Tel. 06107 / 50 38 19
Fax 06107 / 989 277 8
gesundheitsmanagement@
medical-gmbh.de
www.medical-gmbh.de