

Motivation und Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz

Referentin:

Sonja Obergfell

Diplom-Sportwissenschaftlerin und Yogalehrerin

Krankenkassenanerkennung §20 für Yoga,

Rückentraining, Progressive Muskelentspannung

1. Stress und Burnout

- Stressoren
- Warnsignale bei Burnout
- Auswirkung auf körperliche Funktionen
- Methoden der Stressbewältigung
- Möglichkeiten der Stressreduktion

2. Theorie und Praxis der Rückenschule am Arbeitsplatz

- Ursachen von Rückenschmerz
- Inhalte der Rückenschule
- Praxiseinheit

3. Möglichkeiten der Entspannung

Stressoren = Stressauslöser

- Stressoren, die psychisch wirken und einen exogenen Ursprung haben
- Stressoren, die einen innerpsychischen Ursprung haben
- Stressoren, die äußerlichen Ursprung haben
- Physische Stressoren

Methoden der Stressbewältigung

- Emotionsregulierung
- Bewusstmachung, Gedankenstop Technik und Neubewertung der Situation
- Entkatastrophisieren und neu bewerten
- Stressoren aufspüren, Stressliste, Problem lösen
- Positiv denken, positive Selbstinstruktion
- Entschleunigung/Individueller lebensrhythmus
- Ressourcen aufbauen
 - persönliche Ressourcen
 - soziale Ressourcen

Methoden zum Ressourcenaufbau

- Genusstraining
- Entspannungstraining
- Körperliche Fitness
- Zeitmanagement = Selbstmanagement
- Bewusste Erholung
- Essgewohnheiten (man ist, was man isst)
- Kognitive Strategien
- Selbstbeobachtung/Bewusstmachung

Burnout

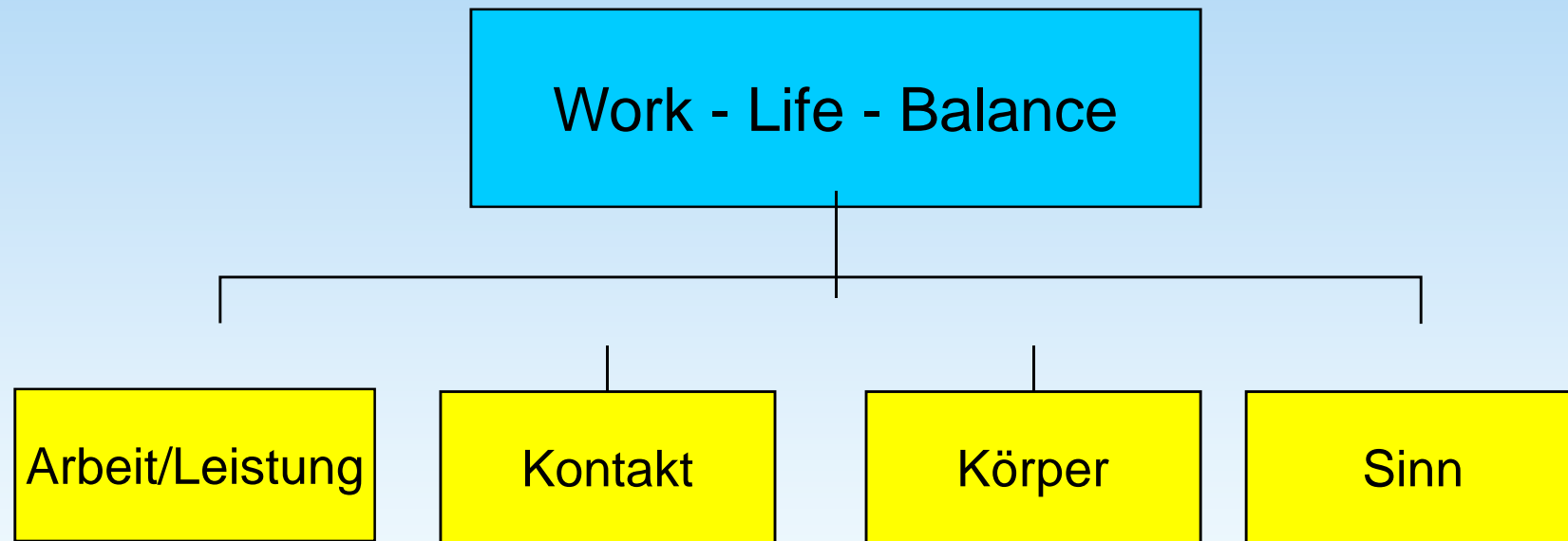
Burnout bezeichnet einen besonderen Fall berufsbezogener, chronischer Erschöpfung und wurde 1974 erstmalig von Herbert Freudenberger und Christina Maslach eingeführt.

-
- Warnsymptome:
 - Nichtbeachten eigener Bedürfnisse
 - Hyperaktivität
 - Verdrängung von Mißerfolgen
 - Beschränkung sozialer Kontakte
 - Erschöpfung
 - Chron. Müdigkeit
 - Energiemangel
 - Konzentrationsschwäche

Ursachen

- Perfektionsstreben
- Helfersyndrom
- Ängstlichkeit
- Mangelnde Selbstachtung/Selbstliebe
- Schuldanfälligkeit
- Unfähigkeit anderen Grenzen zu setzen

Ganzheitliches Lebensmanagement: Lebens-Balance Modell nach Peseschkian/Seiwert



„ Ob etwas Gift oder Heilmittel ist, bestimmt
allein die Dosis „

Hippokrates

Ganzheitliches Lebens- und Zeitmanagement

1. Schritt:

- Vision, Leitbild und Lebensziel entwickeln

2. Schritt:

- Bewusstmachung der lebensrollen

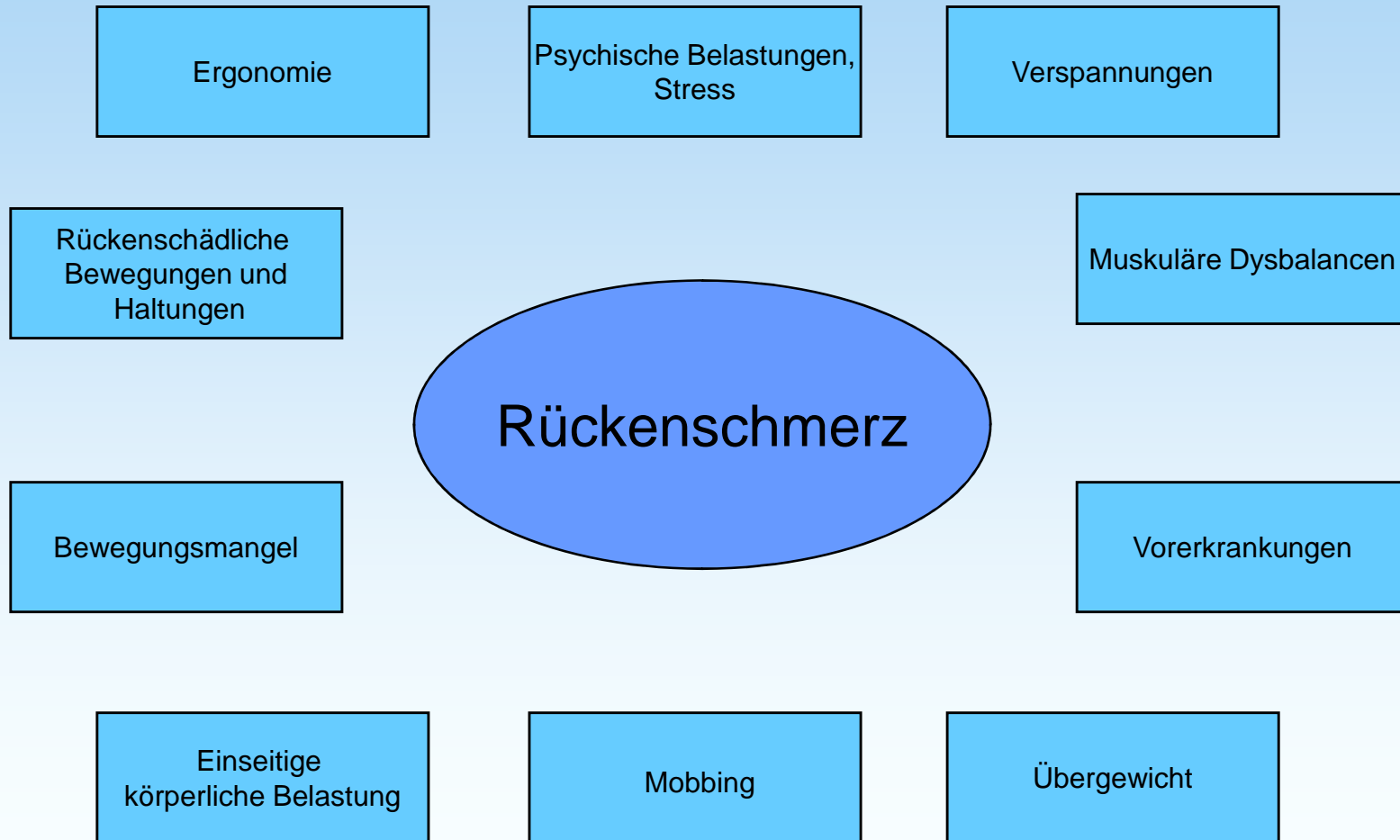
3. Schritt:

- Prioritäten setzen
- Zeitsünden aufspüren

Gutes gegen Stress:

- Bewegung
- Natur
- Reden
- Lachen
- Abschalten
- Pausen
- Richtig essen
- Wasser trinken
- Atmen
- Stress mit Gelassenheit begegnen, Erfolgsgeheimnis: Flow

Ursachen von Rückenschmerzen



Arbeitsplatzspezifische Rückenschule

Inhalte:

- Haltungs- und Bewegungsschulung: Körperwahrnehmung, Beckenstellung, Richtiges Sitzen, Stehen, Gehen
- Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz
- Abgrenzung zwischen funktionellen und nicht funktionellen Übungen (Krankmacherübungen)
- Übungen zur Körperspannung
- Übungen zur Koordination und zum muskulären Zusammenspiel
- Körperwahrnehmung : Schulter-Nackengebiet und Kopfstellung
- Reduzierung der muskulären Dysbalance durch Kräftigung der schwachen Muskulatur und Dehnung verkürzter Muskulatur, sowie Haltungskorrektur
- Entspannung

Wege zu Zufriedenheit und Lebensfreude

- Das Leben im jetzt leben
- Die persönliche Lebensvision finden
- Leben in Selbstverantwortung und losgelöst vom Urteil anderer
- Zeit nehmen für Familie, Freunde, Liebe
- Leben im individuellen Lebensrhythmus
- Körpersignale beachten, denn der Körper spricht eine eigene Sprache
- Reduktion des Erfolgsdrucks
- Jeden kleinen Erfolg feiern
- Auf die innere Stimme hören, um zu erkennen, was wir wirklich brauchen
- Auch die Schattenseiten als Teil des Lebens annehmen
- Lerne loszulassen, ohne Deine Wünsche aufzugeben

Methoden der Entspannung

- Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training
- Phantasiereise
- Bodyscan
- Yoga Nidra
- Atemübungen
- Meditation
- Singen

Vielen herzlichen Dank für
Ihre Aufmerksamkeit