

Unsere Programme für Ihr Event

Workshop-Seminar:
Schichtwechsel = Sichtwechsel

Schwerpunkte: Schlaf - Ernährung - Soziales Umfeld

Dauer: Unsere Empfehlung 2 Tage

Inhalt:

Perspektiven sind Sichtweisen. In diesem Workshop zeigen wir Ihnen wie sich Schlaf, Ernährung und das soziale Umfeld auf die Persönlichkeitsentwicklung im Hinblick auf die besonderen Herausforderungen des Schichtdienstes auswirken. Dabei zeigen wir auf, wie mit kleinen Tipps und Tricks eine große Wirkung erzielt werden kann, ohne dabei die gesamten Lebensgewohnheiten umstellen zu müssen. Die Kommunikation am Arbeitsplatz spielt darin eine entscheidende Rolle - für den Erfolg eines Teams und einer Organisation.

Entdecken Sie die Geheimnisse effektiver Teamkommunikation, lernen Sie, wie Sie klar und präzise kommunizieren und Missverständnisse vermeiden können und die Teamresilienz damit stärken. Erfahren Sie, wie Sie Konflikte konstruktiv ansprechen und lösen können, um ein harmonisches Arbeitsumfeld zu schaffen. Der Workshop behandelt auch die Kunst des Zuhörens und Feedbacks.

Der Umgang mit schwierigen Gesprächen ist eine Herausforderung, der wir uns alle stellen müssen. In diesem Seminar werden Techniken vermittelt, wie Sie schwierige Gespräche erfolgreich meistern können, sei es mit Kunden, Vorgesetzten oder Kollegen. Kommunikation ist dabei mehr als nur Worte. Der Workshop behandelt auch nonverbale Kommunikation und Körpersprache. Lernen Sie in Kleingruppen, wie Sie Ihre Körpersprache bewusst einsetzen, um Ihre Botschaften zu verstärken und ein positives Image zu projizieren.

Einer der größten unbewussten Stressoren von Schichtarbeiter*innen, ist deren soziales Umfeld. In diesem Workshop-Seminar geht es darum, Energieräuber zu erkennen und Energiequellen als wertvolle Ressourcen zu aktivieren. Viele Techniken kommen hier aus dem Resilienztraining, welches jahrelang wissenschaftlich erforscht und bewährt ist. Gleichzeitig kommt das Kommunikationstraining zur praktischen Anwendung, denn Schichtarbeiter*innen stehen häufig in emotionalen Konflikten, bedingt durch den Schichtdienst.

Die Organuhr - eine faszinierende Methode zur Bestimmung unserer körperlichen Höchstleistungszeiten, stellt uns im Alltag vor Herausforderungen. Lernen Sie die "3

K's" kennen - die Küche, der Kühlschrank und der berühmte "kein Bock"-Faktor - und erfahren Sie, wie Sie diese Hürden überwinden können. Anhand von praktischen

Beispielen, Erkennen von Glaubenssätzen und Handouts für zu Hause gelingt es kinderleicht, diese bereits am nächsten Tag umzusetzen.

Für den gesunden Schlaf geben wir Einblicke in effektive Strategien zur Schlafhygiene und wie die Schlafumgebung im Idealfall aussieht. Auch zeigen wir mit praktischen Übungen auf, wie die Schlafqualität trotz Schichtarbeit anhand verschiedener Entspannungstechniken (PMR, geführte Meditation, Traumreise, etc.) und Bewegung im Alltag z.B. mit Yoga verbessern können. Erkunden Sie auch die neuesten Erkenntnisse über den Zusammenhang zwischen Schlaf, Fatigue und der psychischen Gesundheit. Erfahren Sie, wie Schlafmangel Ihre Stimmung, Konzentration und Entscheidungsfähigkeit beeinflusst und wie Sie damit umgehen können, um eine optimale Leistung zu erbringen. *

Gehen Sie den nächsten Schritt auf dem Weg zu einem mentalen und physisch starken Team aus einzelnen Persönlichkeiten. Nehmen Sie am Workshop-Seminar teil und erweitern Sie Ihre Fähigkeiten, um die Gesundheit auf ein neues Level zu bringen und Ihre beruflichen Ziele zu erreichen. Seien Sie dabei und erleben Sie eine transformative Lernerfahrung durch Sichtwechsel, die Ihr Arbeits- und Privatleben nachhaltig verbessern wird.

*Hierzu beraten wir auch gerne Firmen, insbesondere im Hinblick auf Mitarbeiterräume, Ruheräume und Fatiguemanagement.

* * * * *

NEU Seminar-Workshop:
sICHTwechsel - Führungskraft von Schichtarbeitern und solche, die es werden wollen

Dieses Seminar eignet sich auch hervorragend für Führungskräfte die mit schichtenden zusammenarbeiten oder selbst schichten. Besonders auch für Fachkräfte, die sich zur Führungskraft weiter qualifizieren wollen.

Durch ein optionales Tagespraktikum wächst das Verständnis und Vertrauen zwischen Führungskraft und Fachkraft, was der Grundstein zu einer starken Teamresilienz ist. In diesem Seminar-Workshop geht es darum, den eigenen Führungsstil zu erkennen, seinem naturellen Führungsstil zu finden und die Kommunikation, unter Berücksichtigung der kulturellen Herausforderungen, mit dem Team zu verbessern.

Dauer: 5 Tage inkl. „Praktikum im Team“

Inhalt:

Entdecken Sie Ihren eigenen Führungsstil und entwickeln Sie Ihre Führungskompetenzen in einem interaktiven Seminar-Workshop. Tauchen Sie ein in eine transformative Lernerfahrung, die Ihnen wertvolle Werkzeuge und Erkenntnisse vermittelt.

Im praktischen Selbsttest erkennen Sie Ihren aktuellen Führungsstil und können ihn im Vorher-/Nachher-Vergleich evaluieren. Entdecken Sie Stärken und Potenziale, um Ihren Führungsstil gezielt weiterzuentwickeln.

Interkulturelle Kompetenzen sind in einer globalisierten Arbeitswelt von großer Bedeutung. Lernen Sie, wie Sie kulturelle Unterschiede wertschätzen und nutzen können, um effektiv mit einem multikulturellen Team zu arbeiten.

Teamresilienz ist ein entscheidender Faktor für den Erfolg eines Teams. Erfahren Sie, wie Sie die Resilienz Ihrer Mitarbeiter stärken und ein resilientes Team aufbauen können, das Herausforderungen meistert und gemeinsam wächst.

Gewaltfreie Kommunikation ist ein mächtiges Werkzeug, um Konflikte zu lösen und harmonische Arbeitsbeziehungen aufrechtzuerhalten. Lernen Sie die Grundprinzipien der gewaltfreien Kommunikation kennen und üben Sie deren Anwendung in verschiedenen Szenarien.

Vertrauen ist das Fundament erfolgreicher Führung. Entdecken Sie Strategien und Techniken, um Vertrauen in Ihrem Team aufzubauen und eine positive Arbeitskultur zu schaffen, die das Engagement und die Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter fördert.

Erleben Sie den Perspektivwechsel vom Schichtarbeiter zur Führungskraft und umgekehrt. Verstehen Sie die Herausforderungen beider Rollen und lernen Sie, wie Sie diese Perspektiven nutzen können, um effektiv zu führen und zu kommunizieren.

Das optionale Praktikum im Team ermöglicht Ihnen einen Tag intensiver Zusammenarbeit und praktischer Erfahrung. Tauchen Sie ein in die Teamdynamik und wenden Sie Ihre erlernten Fähigkeiten direkt an. Dieses Praktikum wird dringend empfohlen, um das volle Potenzial des Seminars auszuschöpfen.

Eine positive Fehlerkultur ist entscheidend für Innovation und kontinuierliches Lernen. Erfahren Sie, wie Sie eine Fehlerkultur etablieren können, in der Fehler als Chance zur Verbesserung gesehen werden und nicht als Versagen.

Die Feedbackkultur und Mitarbeitergespräche sind essenzielle Instrumente für die Mitarbeiterentwicklung. Lernen Sie, wie Sie effektives Feedback geben und Mitarbeitergespräche erfolgreich führen, um das Wachstum und die Motivation Ihrer Mitarbeiter zu fördern.

Fatigue-Management ist in Berufen mit unregelmäßigen Arbeitszeiten von großer Bedeutung. Erfahren Sie, wie Sie mit Erschöpfung umgehen und Strategien zur Energieerhaltung entwickeln können, um die Ihres Teams zu erhalten.

Nehmen Sie teil an diesem Seminar-Workshop und stärken Sie Ihre Führungsqualitäten. Seien Sie bereit, Ihre Komfortzone zu verlassen und neue Wege der Führung zu erkunden.

Impulsvortrag I:

Hey, das ist kein Speckgürtel - das ist Jahrelang mühsam angeschichtet!

Schwerpunkt: Ernährung

Inhalt:

Wie schaffen wir es, uns trotz unregelmäßiger Arbeitszeiten gesund zu ernähren und dabei auch Leckereien zu genießen? Tauchen Sie ein in einen fesselnden Impulsvortrag, der Ihnen wertvolle Einblicke in die Ernährung im Schichtdienst liefert.

Erfahren Sie mehr über die Unterschiede zwischen Wasser und Flüssignahrung und wie diese sich auf unseren Körper auswirken. Entdecken Sie die Rolle von Koffein, Teein und Alkohol als mögliche Ursache von Schlafproblemen oder Verdrängungsmittel.

Die Organuhr, eine faszinierende Methode zur Bestimmung unserer körperlichen Höchstleistungszeiten, stellt uns im Alltag vor Herausforderungen. Lernen Sie die "3 K's" kennen - die Küche, der Kühlschrank und der berüchtigte "kein Bock"-Faktor - und erfahren Sie, wie Sie diese Hürden überwinden können. Anhand von praktischen Beispielen gelingt es kinderleicht, diese bereits am nächsten Tag umzusetzen.

Diäten versprechen oft viel, aber warum funktionieren sie selten? Tauchen Sie ein in die Welt des Gewichtsmanagements und entdecken Sie alternative Ansätze wie Intervallfasten und intuitives Essen.

Sie denken, dass Sie den ganzen Tag in Bewegung sind und deshalb keinen zusätzlichen Sport brauchen? Lassen Sie sich überraschen, wie Bewegung und Sport Ihre Gesundheit im Schichtdienst unterstützen können.

Und schließlich: Melatonin und das Immunsystem. Erfahren Sie, wie diese beiden Komponenten zusammenhängen und wie Sie Ihr Immunsystem stärken können, um gesund durch Ihren Schichtdienst zu kommen.

Tauchen Sie ein in einen spannenden Vortrag, der Ihnen wertvolle Tipps und Erkenntnisse für eine gesunde Ernährung im Schichtdienst liefert. Seien Sie dabei und entdecken Sie die Geheimnisse einer ausgewogenen Lebensweise.

Impulsvortrag II:

Falls du mich suchst, ich bin im Eimer!

Schwerpunkt: Schlaf und Fatigue

Inhalt:

Schlafmangel und Erschöpfung gehören zum Alltag vieler Menschen im Schichtdienst. Tauchen Sie ein in einen mitreißenden Impulsvortrag, der Ihnen einen ganz neuen Blick auf das Thema Schlaf und Fatigue im Schichtdienst ermöglicht.

Erfahren Sie, wie der Schichtdienst den natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus beeinflusst und welche Auswirkungen dies auf Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit hat. Entdecken Sie die Risiken von Schlafmangel und Fatigue am Arbeitsplatz und wie diese Ihren beruflichen Erfolg und Ihre Sicherheit beeinflussen können.

Der Vortrag bietet Ihnen wertvolle Einblicke in effektive Strategien zur Schlafhygiene und wie Sie Ihre Schlafqualität trotz Schichtarbeit verbessern können. Lernen Sie bewährte Methoden kennen, um sich besser zu erholen und Ihre Energie aufzuladen, um den Herausforderungen des Schichtdienstes besser gewachsen zu sein.

Erkunden Sie auch die neuesten Erkenntnisse über den Zusammenhang zwischen Schlaf, Fatigue und der psychischen Gesundheit. Erfahren Sie, wie Schlafmangel Ihre Stimmung, Konzentration und Entscheidungsfähigkeit beeinflusst und wie Sie damit umgehen können, um eine optimale Leistung zu erbringen.

Nehmen Sie teil an diesem fesselnden Impulsvortrag und lassen Sie sich inspirieren, Ihre eigene Schlafgesundheit und Fatigue-Prävention im Schichtdienst zu verbessern. Seien Sie bereit, Ihren Schlaf neu zu betrachten und Wege zu finden die Ihnen ein neues Erholungserlebnis bieten.

Impulsvortrag III:
Schichtende haben Schichtende!

Schwerpunkt: Soziales Umfeld

Inhalt:

Als Schichtarbeiter stehen wir vor einzigartigen sozialen Herausforderungen. Tauchen Sie ein in einen inspirierenden Impulsvortrag, der Ihnen wertvolle Einsichten über den am häufigsten unterschätzten Faktor des sozialen Umfelds im Schichtdienst vermittelt.

Erfahren Sie, wie sich der Schichtdienst auf Ihre sozialen Beziehungen und Ihre Work-Life-Balance auswirkt. Entdecken Sie, wie Sie mit den zeitlichen und emotionalen Herausforderungen umgehen können, um ein erfülltes und harmonisches soziales Leben zu führen.

Der Vortrag beleuchtet die Rolle von Familie, Freunden und Kollegen im Schichtdienst. Erfahren Sie, wie Sie Unterstützung und Verständnis in Ihrem sozialen Umfeld finden und wie Sie Ihre Beziehungen stärken können, trotz unterschiedlicher Arbeitszeiten.

Erkunden Sie auch Strategien zur Selbstfürsorge und zum Stressmanagement, um Ihre psychische und emotionale Gesundheit im Schichtdienst zu erhalten. Lernen Sie, wie Sie Ihre Bedürfnisse kommunizieren und sich effektiv abgrenzen können, um ein ausgewogenes soziales Leben zu führen.

Nehmen Sie an diesem inspirierenden Impulsvortrag teil und lassen Sie sich motivieren, Ihr soziales Umfeld als Schichtarbeiter zu stärken. Seien Sie bereit, neue Wege zu entdecken, um ein erfülltes Leben zu führen, in dem das Schichtende nicht nur ein Ende der Arbeitszeit, sondern auch der sozialen Isolation bedeutet.

Impulsvortrag IV:
24/7 im Nullrhythmus**Schwerpunkt: Motivation****Inhalt:**

Der Schichtdienst stellt hohe Anforderungen an unsere Motivation und Energie. Tauchen Sie ein in einen inspirierenden Impulsvortrag, der Ihnen wertvolle Einblicke und Strategien für eine nachhaltige Motivation im Schichtdienst bietet.

Erfahren Sie, wie Sie Ihre intrinsische Motivation entfachen und aufrechterhalten können, um Ihre Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit im Arbeitsalltag zu steigern. Entdecken Sie die Bedeutung einer klaren Zielsetzung und wie Sie auch in einem unregelmäßigen Arbeitsrhythmus Ihre langfristigen Ziele im Blick behalten können.

Der Vortrag beleuchtet auch die Rolle der Work-Life-Balance im Schichtdienst und wie Sie Ihre persönlichen Bedürfnisse und Interessen in Einklang mit Ihrem Arbeitsleben bringen können. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Freizeit effektiv nutzen und Energie tanken können, um den Herausforderungen des Schichtdienstes standzuhalten.

Erkunden Sie auch die Macht der positiven Einstellung und wie Sie Ihren Fokus auf die Chancen und Möglichkeiten im Schichtdienst lenken können. Lernen Sie, mit Stress und schwierigen Situationen umzugehen und Ihre Resilienz zu stärken, um auch in herausfordernden Zeiten motiviert zu bleiben.

Nehmen Sie an diesem inspirierenden Impulsvortrag teil und lassen Sie sich dazu inspirieren, Ihre Motivation im Schichtdienst auf ein neues Level zu bringen. Seien Sie bereit, den Nullrhythmus zu durchbrechen und Ihre Energie zu entfesseln, um Ihre beruflichen Ziele zu erreichen und ein erfülltes Arbeitsleben zu führen.

Hinweis:

Wir können unser Programm flexibel an ihre Wünsche anpassen und Auszüge aus den Vorschlägen kombinieren. Sprechen Sie uns gerne an!