

		Seite
10422	Gesundheitstraining	133
10527	Gesundheitstraining – Follow-up	134
10306	Gesundheit kennt kein Alter – Berufliche Aktivität, Leistungsfähigkeit und Arbeitsfreude	135
10193	Work-Life-Balance – Persönliches Gesundheitsmanagement in der Praxis	136
10518	Work-Life-Balance – Follow up	137
10190	Gesundheitsförderung durch persönliches Stressmanagement	138
10519	Die »14 Gesunderhalter«	139
10711	»Meine GESUNDHEIT in BALANCE« – Meine Gesundheit kann mir Keiner nehmen!	140
10509	Gesundheitsförderung durch persönliches Stressmanagement für Führungskräfte	141
10588	Gesunder Rücken mit Tai Chi	142
10638	»Denk an mich DEIN Rücken«	143
10754	Gespannt statt verspannt – moderne Rückenschule	144
10181	Mentales und emotionales Selbstmanagement – Grundlagenseminar – Teil 1 und Teil 2	145
10719	Faszientraining und regeneratives Stressmanagement – Ein faszinierendes Training für Körper und Geist	146
10751	Stressvorsorge für Frauen	147
10783	NEU: Sicherheits- und Gesundheitstraining für Frauen	148

10510	Persönliches Stressmanagement – Das Praxisseminar	149
10753	Kein Stress mit Veränderungen	150
10589	»Büro-Zumba«	151
10590	»Bewegte Pause«	152
10650	Gesunde Mittagspause	153
10596	Fit im Berufsalltag mit »Yoga im Büro«	154
10639	»SMOVEY®« FÜRS BÜRO	155
10792	NEU: BrainFit fürs Büro	156
10733	Recabic® – Gesundheitsbooster fürs Büro	157
10795	NEU: Pilates fürs Büro – mehr Power und Energie für den Arbeitsalltag	158
10796	NEU: Muskelverspannungen lösen mit Mobitrain® fürs Büro	159
10797	NEU: Schulter-Nacken-Entspannung fürs Büro	160
10793	NEU: Mit Bewegung präventiv und rehabilitativ gegen Gelenkschmerzen (Wirbelsäule, Schultern, Knie und Hüfte)	161
10755	Motiviert für mehr Sport und Bewegung – den inneren Schweinehund überwinden	162
10776	NEU: »Dem Stress davonlaufen«	163
10732	Die MODERNE Augenschule – Fit für Computer und E-Akte	164
10738	Gesunder Umgang mit Internet, Handy & Co.	165
10678	Entschleunigung im Arbeitsalltag – Gesundheitfördernde Übungen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)	166
10442	Klare Entscheidungen treffen – Ein Schwertraining mit Wirkung	167

10443	Business – Qigong	168
10523	Meditation – Arbeitsfähigkeit, Engagement und Lebensfreude erhalten	169
10595	Meditation – Follow up	170
10710	Vom Schmerz befreit – Selbsthilfeprogramm bei Schmerzen Teil 1 und Teil 2	171
10389	Emotionsmanagement – Teil 1 und Teil 2	172
10524	Resilienz – Eigene Stärken stärken in belastungsreichen Zeiten	173
10647	Resilienz – Follow up	174
10444	Wer ständig Vollgas gibt – fährt schnell den Tank leer	175
10760	»Geschwindigkeitsbegrenzung« – Belastende Faktoren im Außendienst erkennen und vermeiden	176
10390	Rauchfrei durch zielorientiertes Mentaltraining	177
10614	Psychische Belastung, Krankheit und Sucht	178
10404	Trauma und Psyche: Diagnostik, Therapie und Fallsteuerung – Teil I und II	179
10405	Trauma und Psyche: BSG-Rechtsprechung/Kausalität	180
10406	Trauma und Psyche: Begutachtungsmanagement	181
10741	Trauma und Psyche: Psyche und Schmerz	182
10045	Trauma und Psyche: Posttraumatische Belastungsstörung – Diagnostik und Therapie	183
10712	Trauma und Psyche: Psychotherapie im Heilverfahren der Unfallversicherungsträger – Schwerpunkt »Verhaltenstherapie«	184
10790	NEU: Trauma und Psyche: Spezifika bei Kindern und Jugendlichen	185

Gesundheitstraining

Wann haben Sie sich zuletzt vorgenommen, etwas für Ihre Gesundheit zu tun? Fangen Sie jetzt damit an! Dieses Seminar bietet einen ersten Einstieg für Menschen, die ihren Arbeitstag im Büro verbringen und den damit verbundenen Gefahren, wie einseitige Ernährung, mangelnde Bewegung und Stress unterliegen.

Inhalte

- Allgemeine Lebensführung: Die Mischung macht's!
- Der ganzheitliche Ansatz: Körper, Geist und Seele
- Mein Arbeitsplatz: Analyse und Möglichkeiten einer »gesünderen« Gestaltung
- Gesundheitsförderung: Ernährung, Bewegung und Haltung
- Praxisangebote: Wirbelsäulengymnastik, Yoga, Entspannungübungen und vieles mehr

Zielgruppe

Mitarbeiter/innen aller Bereiche

Leitung/Moderation

Matthias Holter

Hinweis

Bitte bringen Sie für die praktischen Übungen bequeme Sport- und Wechselkleidung mit.

Buchungsnummer

10422

Seminartermin und Ort

07.02. - 09.02.2018
Bayreuth
14.03. - 16.03.2018
Hamburg
04.04. - 06.04.2018
Bad Hersfeld
16.05. - 18.05.2018
Dresden

Dauer

3 Tage
Beginn: 14:00 Uhr
Ende: 12:00 Uhr

Seminarpreis

385,00 Euro

Inhalt

Michael Baron
Fon 02242 89-4436
michael.baron@dguv.de

Anmeldung und Organisation

Cathrin Völkner
Fon 06621 405-233
Fax 06621 405-200
cathrin.voelkner@dguv.de



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Buchungsnummer

10527

Seminartermin und Ort08.08. - 10.08.2018
Bad Hersfeld**Dauer**

3 Tage

Beginn: 14:00 Uhr

Ende: 12:00 Uhr

Seminarpreis

385,00 Euro

Inhalt

Michael Baron

Fon 02242 89-4436

michael.baron@dguv.de

**Anmeldung und
Organisation**

Cathrin Völkner

Fon 06621 405-233

Fax 06621 405-200

cathrin.voelkner@
dguv.de

Gesundheitstraining – Follow up

In diesem Seminar soll eine noch stärkere Sensibilisierung für die Gesundheit und die Gefahren von Stress in Beruf, Alltag und Freizeit erreicht werden.

In diesem Zusammenhang wird es immer wieder darum gehen »Ausgleich zu schaffen«! Dies soll Jedem verdeutlichen, welche Gefahren in einer sehr einseitigen Lebensführung liegen.

Inhalte

- Reflexion der praktischen Erfahrungen
- Erfahrungsaustausch
- Vertiefung der Inhalte des Grundlagenseminars (10422)
- Lösungsansätze erarbeiten und der Gruppe vermitteln
- Theorie und Praxis
- Praktische Übungen

Zielgruppe

Mitarbeiter/innen aller Bereiche, die das Grundlagenseminar (10422) besucht haben.

Leitung/Moderation

Matthias Holter

Hinweis

Bitte bringen Sie für die praktischen Übungen bequeme Sport- und Wechselkleidung mit.



Gesundheit kennt kein Alter – Berufliche Aktivität, Leistungsfähigkeit und Arbeitsfreude

Lebensqualität, Motivation und Leistungsfähigkeit im Alter sind besonders abhängig von der Gesundheit und der Zufriedenheit im Arbeitsleben. In diesem Seminar sollen insbesondere ältere Beschäftigte ihre Gesundheitskompetenz erkennen und ausbauen. Sie werden Maßnahmen für Ihre persönliche Gesundheitsförderung erfahren und im Alltag anwenden lernen.

Inhalte

- Aktionsfelder des individuellen Gesundheitsmanagements
- Gesundheitscheck und Erarbeitung eines »Persönlichen Gesundheitsprofils«
- Identifizierung krankmachender und gesundheitsförderlicher Einflussfaktoren am Arbeitsplatz und im privaten Bereich
- Alter und Leistungsfähigkeit: Erarbeiten beruflicher Kompetenzfelder
- Gesundheitsförderliche Ressourcen entdecken und fördern
- Theorie- und Praxisangebote zu den Themen Bewegung und Sport, Stressbewältigung und Entspannung, Ernährung
- Gesundheitscoaching: Vom Wissen zum Tun – Wie setze ich meine Kenntnisse und Erfahrungen über Gesundheit in meinem Alltag um?

Zielgruppe

Mitarbeiter/innen aller Bereiche

Leitung/Moderation

Prof. Dr. Jürgen Deters

Buchungsnummer

10306

Seminartermin und Ort

12.04. - 13.04.2018
Hannover

26.09. - 27.09.2018
Potsdam

Dauer

2 Tage

Beginn: 09:00 Uhr

Ende: 16:00 Uhr

Seminarpreis

465,00 Euro

Inhalt

Michael Baron

Fon 02242 89-4436

michael.baron@dguv.de

Anmeldung und Organisation

Dietlind Arens

Fon 06621 405-102

Fax 06621 405-200

dietlind.arenas@dguv.de



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Buchungsnummer

10193

Seminartermin und Ort

05.03. - 08.03.2018

Potsdam

17.04. - 20.04.2018

Goslar

12.06. - 15.06.2018

Weinheim (Bergstraße)

18.09. - 21.09.2018

Dresden

20.11. - 23.11.2018

Oberhausen

Dauer

4 Tage

Beginn: 14:00 Uhr

Ende: 12:00 Uhr

Seminarpreis

640,00 Euro

Inhalt

Michael Baron

Fon 02242 89-4436

michael.baron@dguv.de

Anmeldung und Organisation

Dietlind Arens

Fon 06621 405-102

Fax 06621 405-200

dietlind.arenis@dguv.de



Work-Life-Balance – Persönliches Gesundheitsmanagement in der Praxis

Immer mehr Menschen bemühen sich um eine gesunde Lebensführung – und dies meist in ihrer »Freizeit«. Dabei verbringen wir mehr als ein Drittel unserer täglich zur Verfügung stehenden Lebenszeit an unseren Arbeitsplätzen. Doch gibt es Wege, die traditionelle Trennung zwischen »belastender Arbeit« und »erholamer Freizeit« zu verlassen? Durch die Reflexion Ihrer Vorstellungen über gesundes Arbeiten und Leben, die Entwicklung nützlicher innerer Einstellungen sowie der gezielten Einflussnahme auf äußere Bedingungen kommen Sie Ihrem Ziel schrittweise näher, Ihr Leben selbst zu gestalten und immer wieder neu ins Gleichgewicht zu bringen. Dazu werden praktische Übungen und Anregungen zur Wiedererlangung der Balance, Vitalisierung und Entspannung vorgestellt.

Inhalte

- Was hält den Menschen gesund?
- Arbeitszeit = Lebenszeit: Mein persönliches Zeitbudget
- Geistige Fitness: Wie Gedanken unsere innere Welt gestalten
- Emotionale Fitness: Wie Sie belastende Gefühle selbst überwinden
- Körperliche Fitness: Hinweise zu Gesundheit, Bewegung und Ernährung
- Lebens- und Laufbahnplanung: Die Balancierung beruflicher und privater Ziele

Zielgruppe

Mitarbeiter/innen aller Bereiche

Leitung/Moderation

Jürgen Maiwald

Work-Life-Balance – Follow up

Dieses Seminar knüpft an das Seminar »Work-Life-Balance – Persönliches Gesundheitsmanagement in der Praxis« (10193) an. Wie haben sich Ihre Planungen und Absichten im Alltag entwickelt? Welche Bereiche Ihrer persönlichen Lebensbalance funktionieren bereits zu Ihrer Zufriedenheit? Wo besteht noch Bedarf zur weiteren Optimierung? Erfolg wie Misserfolg werden einer wohlwollend (selbst-)kritischen Betrachtung unterzogen und als Lernchance genutzt. Dabei wird dem Umgang mit typischen Selbstsabotagemustern und dem »inneren Schweinehund« besondere Beachtung geschenkt. Sie erhalten neue Impulse für Entwicklung, persönliches Wachstum und innere Balance.

Inhalte

- Lebensbalance als aktive Burnout-Prophylaxe
- Der Life-Balance-Check: Analyse und Selbstreflexion
- Bewusstmachung und Nutzung eigener Ressourcen
- Wie Sie Ihren inneren Schweinehund an die Kette legen: der kreative Umgang mit Selbstsabotagemustern
- Hinderliche und förderliche innere Einstellungen
- Checkliste Life-Balance
- Transfer

Zielgruppe

Mitarbeiter/innen aller Bereiche, die das Grundlagen-seminar »Work-Life-Balance« (10193) besucht haben.

Leitung/Moderation

Jürgen Maiwald

Buchungsnummer

10518

Seminartermin und Ort

26.09. - 28.09.2018
Unna

Dauer

3 Tage
Beginn: 14:00 Uhr
Ende: 12:00 Uhr

Seminarpreis

450,00 Euro

Inhalt

Michael Baron
Fon 02242 89-4436
michael.baron@dguv.de

Anmeldung und Organisation

Dietlind Arens
Fon 06621 405-102
Fax 06621 405-200
dietlind.aren@dguv.de



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Buchungsnummer

10190

Seminartermin und Ort

06.02. - 07.02.2018
Hamburg¹
10.04. - 11.04.2018
Hannover¹
08.05. - 09.05.2018
Erfurt²
29.05. - 30.05.2018
Oberhausen²
04.09. - 05.09.2018
Goslar¹
09.10. - 10.10.2018
Unna²

Dauer

2 Tage
Beginn: 09:00 Uhr
Ende: 16:00 Uhr

Seminarpreis

450,00 Euro

Inhalt

Michael Baron
Fon 02242 89-4436
michael.baron@dguv.de

Anmeldung und Organisation

Cathrin Völkner
Fon 06621 405-233
Fax 06621 405-200
cathrin.voelkner@dguv.de



Gesundheitsförderung durch persönliches Stressmanagement

Sie entwickeln eine Sensibilität für eigene Stresserfahrungen und -folgen und lernen Techniken zur körperlichen Entspannung kennen. Darüber hinaus erlernen Sie angemessene Strategien in Stresssituationen und stärken eigene Ressourcen zur Stressprävention.

Inhalte

- Wissenswertes über Stress: Was ist Stress? Wann ist Stress schädlich?
- Analyse des eigenen Umgangs mit Stress: In welchen Situationen gerate ich in Stress? Wodurch setze ich mich selbst unter Druck? Wie fühle ich mich, wenn ich gestresst bin?
- Entspannungstraining
- Einstellungsänderung: Mit welchen Gedanken lässt sich der Druck verringern?
- Problemlösetraining: Wie kann man Stresssituationen entschärfen?
- Stressbewältigung als Burnout-Prophylaxe
- Erarbeiten eines persönlichen Gesundheitsprojektes

Zielgruppe

Mitarbeiter/innen aller Bereiche

Leitung/Moderation

Peter Krebs¹
Jürgen Maiwald²

Hinweis

Es werden im Seminar Entspannungsübungen u. a. im Liegen durchgeführt. Bitte bringen Sie deshalb bequeme Kleidung mit.

Ein entsprechendes Seminar wird speziell für Führungskräfte unter der Buchungsnummer 10509 angeboten.

Die »14 Gesunderhalter«

Ein überaus wichtiges Präventionssegment ist die Bewegung. Das christlich-abendländische Bewegungssystem der »14 Gesunderhalter« ist für Menschen konzipiert worden, die sich gesund erhalten, ihre Gesundheit verbessern und wertorientiert handeln wollen. Die einfachen Übungen führen zu einer Verbesserung der Beweglichkeit, der Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit, zum Aufbau der Muskulatur und zur Steigerung der psychischen Stabilität. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden sorgfältig geschult, damit sie auch als »Multiplikator bzw. Multiplikatorin für Bewegung am Arbeitsplatz« die Übungsserie kompetent anleiten können.

Inhalte

- Betriebliches und persönliches Gesundheitsmanagement
- Überblick über komplementärmedizinische Methoden
- Praktische Übung der 14 Gesunderhalter
- Gesundheitliche Wirkungen der 14 Gesunderhalter
- Lebenszeit- und Tageszeitanalyse
- Motivatoren zum beständigen Üben
- Bewegung ist ansteckend – Rituale zur Verbesserung der Nachhaltigkeit
- Möglichkeiten der Evaluation

Zielgruppe

Mitarbeiter/innen aller Bereiche

Leitung/Moderation

Dr. Thomas Draxler
Tom Draxler

Hinweis

Bitte bringen Sie für die praktischen Übungen bequeme Kleidung sowie eine Decke und evtl. ein Kopfkissen für die Entspannungsübungen mit.

Buchungsnummer

10519

Seminartermin und Ort

07.06. - 08.06.2018
Weinheim (Bergstraße)

Dauer

2 Tage
Beginn: 09:00 Uhr
Ende: 16:00 Uhr

Seminarpreis

520,00 Euro

Inhalt

Michael Baron
Fon 02242 89-4436
michael.baron@dguv.de

Anmeldung und Organisation

Anke Czimczik
Fon 02242 89-4443
Fax 02242 89-4444
anke.czimczik@dguv.de



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Buchungsnummer

10711

Seminartermin und Ort

04.04. - 06.04.2018
Bayreuth
25.04. - 27.04.2018
Düsseldorf

Dauer

3 Tage
Beginn: 14:00 Uhr
Ende: 12:00 Uhr

Seminarpreis

290,00 Euro

Inhalt

Michael Baron
Fon 02242 89-4436
michael.baron@dguv.de

Anmeldung und Organisation

Manuela Brehm
Fon 06621 405-103
Fax 06621 405-200
manuela.brehm@dguv.de



»Meine GESUNDHEIT in BALANCE« – Meine Gesundheit kann mir Keiner nehmen!

Unsere Gesundheit ist unser höchstes Gut! Dennoch vernachlässigen wir sie immer wieder. Wissen Sie, wie Sie Ihre Gesundheit wieder erlangen, erhalten und/oder fördern können?

Patentrezepte werden in diesem Seminar nicht vermittelt, vielmehr werden Sie aufgefordert, hinzusehen, an sich selbst zu arbeiten und Verantwortung für Ihre eigene Gesundheit zu übernehmen. Finden Sie heraus, welchen Beitrag Sie selbst für ein gesundes Arbeitsleben leisten können.

Inhalte

- »Gesundheit« – was ist das?
- »Meine persönliche Gesundheit« – Status quo, Selbstwahrnehmung, Sensibilisierung
- Gesundheit am Arbeitsplatz
- Alltagstaugliche, gesundheitsfördernde Strategien wie z. B. die gesunde Mittagspause, dynamisches Arbeiten, Stress erkennen und bekämpfen, rückenfreundliches Arbeiten
- Alltagstaugliche, gesundheitsfördernde Körper-, Bewegungs-, Entspannungs- und Antistressübungen aus verschiedenen Bereichen
- Anatomisches Grundwissen – für ein besseres Körperverständnis
- Motivation – wie motiviere ich mich, wie kann ich mein Verhalten verändern

Zielgruppe

Mitarbeiter/innen aller Bereiche

Leitung/Moderation

Gabriele Gräfin von Oeynhausen

Hinweis

Bitte bringen Sie für die praktischen Übungen bequeme Kleidung mit.

Gesundheitsförderung durch persönliches Stressmanagement für Führungskräfte

Führungskräfte, die wissen, wie Stress entsteht und wie er beeinflusst werden kann, können gezielt ihre eigenen Ressourcen und die ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter steuern – damit auch erhöhte Anforderungen im Berufsleben besser bewältigt werden. Sie erlernen angemessene Strategien in Stresssituationen und stärken eigene Ressourcen zur Stressprävention. Gleichzeitig werden Sie sensibel für Belastungssituationen Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und können in Ihrem Führungsalltag eher darauf reagieren.

Inhalte

- Was ist Stress? Wann ist Stress schädlich?
- Analyse des eigenen Umgangs mit Stress
- Stress als Risikofaktor für Herzinfarkt und Burnout
- Entspannungstraining
- Mit welchen Gedanken lässt sich der Druck verringern?
- Wie kann man Stresssituationen entschärfen?
- Stressprävention als Führungsaufgabe?
- Prioritäten setzen und einen persönlichen Ausgleich schaffen

Zielgruppe

Führungskräfte

Leitung/Moderation

Peter Krebs

Hinweis

Es werden im Seminar Entspannungsübungen u. a. im Liegen durchgeführt. Bitte bringen Sie deshalb bequeme Kleidung mit.

Buchungsnummer

10509

Seminartermin und Ort

05.06. - 06.06.2018
Goslar

Dauer

2 Tage
Beginn: 09:00 Uhr
Ende: 16:00 Uhr

Seminarpreis

440,00 Euro

Inhalt

Michael Baron
Fon 02242 89-4436
michael.baron@dguv.de

Anmeldung und Organisation

Cathrin Völkner
Fon 06621 405-233
Fax 06621 405-200
cathrin.voelkner@
dguv.de



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Buchungsnummer

10588

Seminartermin und Ort12.04. - 13.04.2018
Erfurt08.05. - 09.05.2018
Goslar14.06. - 15.06.2018
Unna09.08. - 10.08.2018
Bad Hersfeld18.10. - 19.10.2018
Bochum08.11. - 09.11.2018
Hennef**Dauer**2 Tage
Beginn: 09:00 Uhr
Ende: 16:00 Uhr**Seminarpreis**

430,00 Euro

InhaltMichael Baron
Fon 02242 89-4436
michael.baron@dguv.de**Anmeldung und Organisation**Cathrin Völkner
Fon 06621 405-233
Fax 06621 405-200
cathrin.voelkner@
dguv.de

Gesunder Rücken mit Tai Chi

Häufig resultieren Rückenprobleme aus Verspannungen der Muskulatur, die sowohl körperliche als auch seelische Ursachen haben.

Sie erlernen die Übungen des Tai Chi mit dem Ziel, Ihre Muskeln gleichzeitig geschmeidig und entspannt werden zu lassen, damit die natürliche Beweglichkeit der Wirbelsäule erreicht wird und Ihre Lebensenergie (Qi) frei durch den Körper fließen kann.

Inhalte

- Das Erlernen der TaiChi-Form
- Selbstheilungskräfte aktivieren
- Mit TaiChi Körper und Geist im Gleichgewicht halten
- Der kleine Energiekreislauf
- Tipps für einen entspannten Rücken im (Büro)-Alltag

Zielgruppe

Mitarbeiter/innen aller Bereiche

Leitung/Moderation

Awai Cheung

»Denk an mich DEIN Rücken«

Rückenschmerzen sind die Volkskrankheit Nummer EINS, aber kein unabänderliches Schicksal! Oftmals sind Schmerzen unspezifisch und werden mit Unwissenheit, Fehlverhalten und Falschinformationen täglich gespeist. Fangen Sie an, etwas gegen Ihre Rückenschmerzen und für SICH zu tun!

Inhalte

- Was ich über meinen Rücken wissen sollte – was mein Rücken nicht mag, was er von mir erwartet, wie er funktioniert
- Meine persönliche Rückengesundheit, mein Status quo – Balancetest, Rückentest, Körpercheck
- Meine persönliche Rückengesundheit, was kann ich tun – Rückentagebuch, Zielsetzung, Übungsplan, Hilfsmittel
- Am Arbeitsplatz Rückengesundheit erhalten, wiedererlangen, unterstützen mit Körper-, Bewegungs-, Entspannungs- und Antistressübungen aus verschiedenen Bereichen
- Persönliche und betriebliche Arbeitsplatzoptimierung
- Fit und gesund in der Arbeit mit der richtigen Ernährung
- Gesunde Bewegung in der Mittagspause

Zielgruppe

Mitarbeiter/innen aller Bereiche

Leitung/Moderation

Gabriele Gräfin von Oeynhausens

Hinweis

Bitte bringen Sie zum Seminar bequeme Kleidung mit.

Buchungsnummer

10638

Seminartermin und Ort

15.01. - 17.01.2018
Bayreuth
24.01. - 26.01.2018
Bochum
29.01. - 31.01.2018
Hannover
05.02. - 07.02.2018
Dresden

Dauer

3 Tage
Beginn: 14:00 Uhr
Ende: 12:00 Uhr

Seminarpreis

290,00 Euro

Inhalt

Michael Baron
Fon 02242 89-4436
michael.baron@dguv.de

Anmeldung und Organisation

Manuela Brehm
Fon 06621 405-103
Fax 06621 405-200
manuela.brehm@dguv.de



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Buchungsnummer

10754

Seminartermin und Ort07.03. - 08.03.2018
Hennef**Dauer**

2 Tage

Beginn: 09:00 Uhr

Ende: 16:00 Uhr

Seminarpreis

400,00 Euro

Inhalt

Michael Baron

Fon 02242 89-4436

michael.baron@dguv.de

Anmeldung und Organisation

Anke Czimczik

Fon 02242 89-4443

Fax 02242 89-4444

anke.czimczik@dguv.de



Gespannt statt verspannt – moderne Rückenschule

Rückenschmerzen sind Volkskrankheit Nr. 1. Immerhin leiden 85 % der Bevölkerung irgendwann im Laufe des Lebens unter Rückenschmerzen. Ursachen sind, neben Stress und ungesunder Ernährung, vor allem auch Bewegungsmangel.

In diesem abwechslungsreichen und praxisorientierten Seminar erlernen Sie, schädigende Bewegungsmuster im Alltag zu vermeiden und ergonomisches Handeln sicherzustellen. Es werden Ausgleichsübungen gezeigt, die Sie in den Arbeitsalltag und in die Freizeit integrieren können, um die Muskulatur zu kräftigen und sich vor Rückenschmerzen zu schützen. Darüber hinaus steigern Sie die Körperwahrnehmung und Ihr Wohlbefinden durch unterschiedliche Entspannungstechniken.

Inhalte

- Anatomie, Biomechanik und Pathologie der Wirbelsäule
- Ausgleichsübungen: »Die 7 Glorreichen«
- Ergonomie-Training im Alltag und kurzfristige Entlastungsmöglichkeiten
- Maßnahmen zur Soforthilfe bei Schmerzen
- 7 Leitsätze der Ergonomie am Arbeitsplatz
- Praxiseinheiten: Funktionelles Training mit Kleingeräten sowie Pilates, Yoga, Faszientraining
- Entspannungstechniken
- Gut gebettet gegen Rückenschmerzen
- Rücken und Ernährung

Zielgruppe

Mitarbeiter/innen aller Bereiche

Leitung/Moderation

Birte Köppchen

Caroline Lüder

Hinweis

Bitte bringen Sie Sportbekleidung und Sportschuhe mit.

Mentales und emotionales Selbstmanagement – Grundlagenseminar – Teil 1 und Teil 2

Unsere Versuche, uns selbst zu steuern, werden leider nur allzu oft von unserem »inneren Schweinehund« sabotiert. Negative Emotionen wie Ärger, Wut, aber auch Sorgen, Angst oder Enttäuschungen verhindern, dass wir das tun, was eigentlich unsere Absicht ist. Mit den neuen Methoden der energetischen Psychologie bekommen Sie Instrumente an die Hand, mit denen Sie auf einfache Weise belastende Gefühle und blockierende innere Einstellungen aus eigener Kraft überwinden können. Sie entwickeln Vertrauen und Zuversicht, sich aufzumachen auf den Weg zur Verwirklichung Ihrer Ziele und Ideen.

Inhalte

- Emotionale Intelligenz: belastende Emotionen verringern
- Mentale Stärke: innere Einstellungen und Glaubensmuster erkennen
- Selbstsabotage beenden: blockierende innere Haltungen auflösen
- Potenziale eröffnen: Wahlmöglichkeiten kreieren
- Persönlichkeit: Gelassenheit, Selbstvertrauen, innere Zufriedenheit, Gesundheit und Energie stärken
- Erfolgreich Ziele erreichen

Zielgruppe

Mitarbeiter/innen aller Bereiche

Leitung/Moderation

Jürgen Maiwald
Ursula Maiwald

Hinweis

Die beiden Teile bauen aufeinander auf und können nur zusammen gebucht werden.

Buchungsnummer

10181

Seminartermin und Ort

12.03. - 14.03.2018^{Teil 1}
Hennef

25.06. - 27.06.2018^{Teil 2}
Goslar

27.06. - 29.06.2018^{Teil 1}
Goslar

15.10. - 17.10.2018^{Teil 2}
Weinheim (Bergstraße)

17.10. - 19.10.2018^{Teil 1}
Weinheim (Bergstraße)

03.12. - 05.12.2018^{Teil 2}
Dresden

Dauer

3 Tage
Beginn: 14:00 Uhr
Ende: 12:00 Uhr

Seminarpreis

1.235,00 Euro

Der Preis beinhaltet Teil 1 und Teil 2

Inhalt

Michael Baron
Fon 02242 89-4436
michael.baron@dguv.de

Anmeldung und Organisation

Anke Czimczik
Fon 02242 89-4443
Fax 02242 89-4444
anke.czimczik@dguv.de



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Buchungsnummer

10719

Seminartermin und Ort

01.03. - 02.03.2018

Hamburg

14.06. - 15.06.2018

Kassel

30.08. - 31.08.2018

Weinheim (Bergstraße)

18.10. - 19.10.2018

Düsseldorf

Dauer

2 Tage

Beginn: 09:00 Uhr

Ende: 16:00 Uhr

Seminarpreis

450,00 Euro

Inhalt

Michael Baron

Fon 02242 89-4436

michael.baron@dguv.de

Anmeldung und Organisation

Cathrin Völkner

Fon 06621 405-233

Fax 06621 405-200

cathrin.voelkner@

dguv.de



Faszientraining und regeneratives Stressmanagement – Ein faszinierendes Training für Körper und Geist

Unsere Arbeits- und Lebensbedingungen haben sich im Laufe der Zeit stark verändert. Beruf, Familie und Alltag fordern uns täglich aufs Neue. Doch oft gelingt es uns nicht, nach geistig und körperlich belastenden Situationen einen kraftvollen und gelassenen Zustand zu erreichen. Erschöpfung, Verspannungen und insbesondere Kopf- sowie Rückenschmerzen sind einige der Folgen. In diesem Seminar bekommen Sie Methoden vorgestellt, deren Ziel es ist, negative Emotionen und Gedanken in belastenden Situationen zu verringern bzw. zu vermeiden. Erfahren und spüren Sie die positive Wirkung des Faszientrainings – ein gesundheitsorientiertes Bindegewebetaining – sowie mentaler Entspannungstechniken und lernen Sie, diese in Ihren Berufsalltag zu integrieren.

Inhalte

- Faszientraining – Was ist das und was kann es?
- Selbstanalyse – Alarmzeichen einer erhöhten Belastung erkennen
- Erarbeitung persönlicher positiver Selbstinstruktionen
- Ergonomie und Aktivität am Arbeitsplatz
- Übungen zur Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung
- Aktivierungsübungen zur Steigerung der Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit
- Progressive Muskelrelaxation nach E. Jacobson
- Genusstraining – Ein Ritual zur Förderung der Nachhaltigkeit

Zielgruppe

Mitarbeiter/innen aller Bereiche

Leitung/Moderation

Birgit Ast

Katja Eirich

Hinweis

Bitte bringen Sie zum Seminar bequeme Sportkleidung und ein kleines Kissen mit.

Stressvorsorge für Frauen

Dieses Seminar richtet sich gezielt an Frauen und setzt sich mit Mehrfachbelastungen auseinander, denen eine Frau in der heutigen Zeit ausgesetzt ist. Es bietet Informationen zur Entstehung von Stress mit besonderer Berücksichtigung auf das weibliche Gesamtsystem. Sie werden die Gelegenheit haben, Ihre individuellen Belastungen zu identifizieren. In der Folge werden Strategien angeboten, die Ihnen helfen, mit diesen Belastungen im Alltag umzugehen, um Stress zu reduzieren oder am Besten ganz zu vermeiden. Ziel ist eine gesteigerte Lebensfreude sowie eine tatsächliche Umsetzungsstrategie zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

Inhalte

- Theoretische Einführung zum Thema Stress unter besonderer Berücksichtigung des weiblichen Gesamtsystems
- Erstellen einer individuellen Stressanalyse
- Erlernen kurz- und langfristiger Stresspräventionsstrategien in Theorie und Praxis
- Einführung und Übung der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson
- Atemübungen, Körperübungen und Achtsamkeitsübungen, Fantasiereisen
- Ressourcenorientierung

Zielgruppe

Mitarbeiter/innen aller Bereiche

Leitung/Moderation

Katrin Langholf

Hinweis

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.

Buchungsnummer

10751

Seminartermin und Ort

26.03. - 28.03.2018
Hannover
28.05. - 30.05.2018
Kassel

Dauer

3 Tage
Beginn: 14:00 Uhr
Ende: 12:00 Uhr

Seminarpreis

340,00 Euro

Inhalt

Michael Baron
Fon 02242 89-4436
michael.baron@dguv.de

Anmeldung und Organisation

Cathrin Völkner
Fon 06621 405-233
Fax 06621 405-200
cathrin.voelkner@dguv.de



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Buchungsnummer

10783

Seminartermin und Ort

14.06. - 15.06.2018
Weinheim (Bergstraße)

Dauer

2 Tage

Beginn: 09:00 Uhr

Ende: 16:00 Uhr

Seminarpreis

540,00 Euro

Inhalt

Michael Baron

Fon 02242 89-4436

michael.baron@dguv.de

Anmeldung und Organisation

Cathrin Völkner

Fon 06621 405-233

Fax 06621 405-200

cathrin.voelkner@

dguv.de

NEU: Sicherheits- und Gesundheits-training für Frauen

Das Bedürfnis und das Streben nach Gesundheit und Sicherheit ist so alt wie die Menschheit.

Eine Polizeistudie besagt: »ca. 95 % der Frauen, die massive Gegenwehr geleistet haben, konnten dadurch das Gewaltverbrechen verhindern«. Massive Gegenwehr bedeutet der mutige und energische Einsatz der Stimme in Kombination mit Schlag- und Tritttechniken. Bei Frauen, die keine Gegenwehr leisteten, wurde in 81,3 % der Fälle die Tat ausgeführt. Das Training ist eine Synthese von effektiven Techniken des Sicherheits- und Selbstschutzes und erprobter primärpräventiver Methoden zur Verbesserung des eigenen Gesundheitsstandes.

Inhalte

- Gesetzliche Notwehrbestimmungen
- Vor- und Nachteile von Selbstverteidigungsgegenständen
- Stress und Stressbewältigung
- Mut und Angst
- Effektive Techniken zur Selbstverteidigung
- Verhaltens- und Verhältnisprävention
- Praktisches Üben von Schlag- und Tritttechniken mit einer Schutzausrüstung der amerikanischen Polizei

Zielgruppe

Mitarbeiter/innen aller Bereiche

Leitung/Moderation

Dr. Thomas Draxler

Tom Draxler



Persönliches Stressmanagement – Das Praxisseminar

Dieses Seminarangebot baut auf dem Seminar »Gesundheitsförderung durch persönliches Stressmanagement« (10190) auf. Sie erhalten Gelegenheit, Ihre bisherigen Lösungsversuche in Sachen Stressbewältigung zu reflektieren und zu optimieren. Sie lernen weitere praktische Instrumente zur Stressreduzierung kennen. Die Methoden umfassen sowohl die Arbeit mit dem Körper, wie auch die Arbeit an Gedanken und inneren Einstellungen.

Inhalte

- Analyse und Selbstreflexion
- »Manana-Kompetenz« – mehr Gelassenheit im (beruflichen) Alltag
- Atem ist Leben – wie Sie Ihre innere Balance über die Atmung beeinflussen
- Jacobson-Training – Entspannung über die Muskulatur
- Das Prinzip Achtsamkeit – Stressreduzierung durch Aufmerksamkeitsfokussierung und Meditation
- Entspannung und Vitalisierung – Kurzübungen für den Arbeitsplatz

Zielgruppe

Mitarbeiter/innen aller Bereiche

Leitung/Moderation

Jürgen Maiwald

Hinweis

Die im Seminar »Gesundheitsförderung durch persönliches Stressmanagement« (10190) vermittelten Inhalte werden als bekannt vorausgesetzt.

Bitte bringen Sie zum Seminar warme Socken und bequeme Kleidung mit.

Buchungsnummer

10510

Seminartermin und Ort

11.10. - 12.10.2018
Unna

Dauer

2 Tage
Beginn: 09:00 Uhr
Ende: 16:00 Uhr

Seminarpreis

450,00 Euro

Inhalt

Michael Baron
Fon 02242 89-4436
michael.baron@dguv.de

Anmeldung und Organisation

Cathrin Völkner
Fon 06621 405-233
Fax 06621 405-200
cathrin.voelkner@dguv.de



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Buchungsnummer

10753

Seminartermin und Ort27.02. - 28.02.2018
Hamburg**Dauer**

2 Tage

Beginn: 09:00 Uhr

Ende: 15:00 Uhr

Seminarpreis

330,00 Euro

Inhalt

Michael Baron

Fon 02242 89-4436

michael.baron@dguv.de

Anmeldung und Organisation

Cathrin Völkner

Fon 06621 405-233

Fax 06621 405-200

cathrin.voelkner@

dguv.de



Kein Stress mit Veränderungen

Sie stehen in der heutigen Arbeitswelt und auch privat vor alltäglichen Veränderungen, mit denen Sie freiwillig oder auch unfreiwillig umgehen müssen. Was heute noch zu Ihren Aufgaben zählt, gehört schon morgen nicht mehr dazu. Diese schnelllebige Zeit fordert, sich flexibel auf neue Situationen einzustellen.

Veränderungsprozesse sind jedoch immer auch ein emotionales Abenteuer. Wir fühlen uns – je nach Situation – in unserem Selbstwertgefühl, unserem Ansehen oder unserer wirtschaftlichen Sicherheit bedroht.

Die eigene Bereitschaft zur Veränderung spielt in Zeiten des Wandels eine entscheidende Rolle. Wie können Sie geplante Veränderungen aktiv unterstützen, mitgestalten und gleichzeitig Ihre Leistungsfähigkeit dauerhaft sichern?

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie sich in Veränderungssituationen verhalten und welche Strategien Sie zu deren Bewältigung bereits einsetzen. Sie erkennen Ihr Potenzial und entdecken neue Möglichkeiten, anders mit Veränderungen umzugehen. Somit erweitern Sie Ihr persönliches Verhaltensrepertoire und das schafft Sicherheit.

Inhalte

- Den eigenen Umgang mit Veränderung erkennen
- Emotionale Dynamik von Veränderungsprozessen
- Umgang mit Enttäuschungen und Neuanfängen
- Strategien, sich immer wieder neu auf Veränderungen einzulassen
- Übungen für mehr Gelassenheit bei Stress und Unsicherheit

Zielgruppe

Mitarbeiter/innen aller Bereiche

Leitung/Moderation

Heike Holz

Hinweis

Bitte bringen Sie für die praktischen Übungen bequeme Kleidung mit.

»Büro-Zumba«

Das Seminar »Büro-Zumba« bringt Sie wieder in Schwung! Zumba-Training, das Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer sowie internationaler Musik und Tanzstilen, gepaart mit Körperübungen aus Yoga, Balance, Kinesiologie, Pilates..., sagt den gesundheitlichen Beschwerden und Befindlichkeitsstörungen am Arbeitsplatz den Kampf an. Aber keine Angst, das Training ist dem Büroalltag und vor allem IHNEN angepasst. Sanft werden Ihre HWS, BWS, LWS gelockert und gestärkt, Ihre Muskulatur gedehnt und gekräftigt, Ihre Verspannungen gelöst und Ihre Bandscheiben wieder richtig versorgt. Beginnen Sie mit Ihrer persönlichen Gesundheitsförderung und schärfen Sie Ihr Bewusstsein für Ihre eigene Körperwahrnehmung mit »Büro-Zumba«.

Inhalte

- Büro-Zumba: Wer, wie, wo, was, warum...?
- Praxis: Zumba-Training und Körperübungen aus verschiedenen Bereichen
- Anatomisches Grundwissen
- Gesundheitliche Beschwerden am Arbeitsplatz genauer betrachtet
- Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung
- Dynamisches Arbeiten
- Motivation »Büro-Zumba«
- Mein persönliches, arbeitsbezogenes Workout-Programm

Zielgruppe

Mitarbeiter/innen aller Bereiche

Leitung/Moderation

Gabriele Gräfin von Oeynhausen

Hinweis

Bitte bringen Sie für die praktischen Übungen bequeme Kleidung mit.

Buchungsnummer

10589

Seminartermin und Ort

17.01. - 19.01.2018
Bayreuth
22.01. - 24.01.2018
Bochum
31.01. - 02.02.2018
Hannover

Dauer

3 Tage
Beginn: 14:00 Uhr
Ende: 12:00 Uhr

Seminarpreis

300,00 Euro

Inhalt

Michael Baron
Fon 02242 89-4436
michael.baron@dguv.de

Anmeldung und Organisation

Manuela Brehm
Fon 06621 405-103
Fax 06621 405-200
manuela.brehm@dguv.de



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Buchungsnummer

10590

Seminartermin und Ort

19.02. - 21.02.2018

Bad Hersfeld

28.02. - 02.03.2018

München

05.03. - 07.03.2018

Unna

14.03. - 16.03.2018

Hamburg

19.03. - 21.03.2018

Weinheim (Bergstraße)

Dauer

3 Tage

Beginn: 14:00 Uhr

Ende: 12:00 Uhr

Seminarpreis

300,00 Euro

Inhalt

Michael Baron

Fon 02242 89-4436

michael.baron@dguv.de

Anmeldung und Organisation

Manuela Brehm

Fon 06621 405-103

Fax 06621 405-200

manuela.brehm@dguv.de

**»Bewegte Pause«**

Immer höhere Arbeitsanforderungen, Zeitmangel und Stress sowie körperliche Belastungen und Bewegungsmangel hinterlassen ihre Spuren. Mit dem Seminar »Bewegte Pause« erhalten Sie ein abwechslungsreiches, leicht erlernbares Kurzpausen-Programm, welches unkompliziert und individuell am Arbeitsplatz integriert werden kann. Mit Grundwissen aus der Anatomie und Ergonomie sowie Wissen über gesunde Ernährung, wird zusätzlich das Bewusstsein für ihre eigene Körperwahrnehmung und persönliche Gesundheitsförderung geschärft.

Inhalte

- »Bewegte Pause«: Wer, wie, wo, was, warum ...?
- 10-minütige Übungsböcke aus den Bereichen der modernen Rückenschule, Augenschule, Balance, Kinesiologie, Pilates, Yoga, Zumba
- Anatomisches Grundwissen
- Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung
- Dynamisches Arbeiten
- Gesunde Ernährung: Bewusst essen und genießen
- Tipps und Tricks, damit der Stress nicht zum Stress wird
- Motivation zur »Bewegten Pause«

Zielgruppe

Mitarbeiter/innen aller Bereiche

Leitung/Moderation

Gabriele Gräfin von Oeynhausen

Hinweis

Bitte bringen Sie für die praktischen Übungen bequeme Kleidung mit.

Gesunde Mittagspause

Es wird empfohlen, Mittagspausen im Verhältnis 60:30:10 vorzunehmen. 60 % der Zeit sollten Sie zum Essen, 30 % für Ihre Bewegung und die restlichen 10 % für Ihre Entspannung nutzen. Wie sieht es bei Ihnen aus? Wer seine Mittagszeit zwischen Computer und Akten am Schreibtisch mit einer Stulle in der Hand verbringt, hat den Sinn einer Mittagspause noch nicht verstanden. Nach maximal 6 Stunden ununterbrochener Arbeit sind Sie nicht mehr in der Lage, sich ausreichend zu konzentrieren, Ihre Leistungskurve fällt in den Keller, Fehler treten auf und die Gefahr von Arbeitsunfällen steigt rapide an. In diesem Seminar lernen Sie die wichtigsten Regeln einer »gesunden Mittagspause« – von der idealen Mahlzeit hin zu perfekten Ausgleichsübungen bis zur effizienten Entspannung. Lernen Sie, Ihre Mittagspause zu nutzen!

Inhalte

- Die gesunde Mittagspause – Wer, wie, wo, was, warum...?
- Wissenschaftliche Erkenntnisse »Gesundheit und Arbeitsplatz«
- Die Regeln einer »gesunden Mittagspause«
- Die ideale Mittagsmahlzeit
- Ausgleichsübungen zu den Bewegungsmustern am Arbeitsplatz
- Entspannungsübungen aus verschiedenen Bereichen
- Anatomie als Motivationsgrundlage
- Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung
- Transfer in den individuellen Arbeitsalltag

Zielgruppe

Mitarbeiter/innen aller Bereiche

Leitung/Moderation

Gabriele Gräfin von Oeynhausens

Hinweis

Bitte bringen Sie für die praktischen Übungen bequeme Kleidung mit.

Buchungsnummer

10650

Seminartermin und Ort

11.04. - 13.04.2018
Hannover
16.04. - 18.04.2018
Goslar

Dauer

3 Tage
Beginn: 14:00 Uhr
Ende: 12:00 Uhr

Seminarpreis

290,00 Euro

Inhalt

Michael Baron
Fon 02242 89-4436
michael.baron@dguv.de

Anmeldung und Organisation

Manuela Brehm
Fon 06621 405-103
Fax 06621 405-200
manuela.brehm@dguv.de



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Buchungsnummer

10596

Seminartermin und Ort

21.02. - 23.02.2018

Bad Hersfeld

26.02. - 28.02.2018

München

07.03. - 09.03.2018

Unna

12.03. - 14.03.2018

Hamburg

21.03. - 23.03.2018

Weinheim (Bergstraße)

Dauer

3 Tage

Beginn: 14:00 Uhr

Ende: 12:00 Uhr

Seminarpreis

290,00 Euro

Inhalt

Michael Baron

Fon 02242 89-4436

michael.baron@dguv.de

Anmeldung und Organisation

Manuela Brehm

Fon 06621 405-103

Fax 06621 405-200

manuela.brehm@dguv.de

**Fit im Berufsalltag mit »Yoga im Büro«**

»Yoga« hat sich in Indien in Jahrtausenden entwickelt und bewährt und seit über hundert Jahren ist dieses Übungssystem nun auch für uns zugänglich. »Yoga im Büro« zeigt Ihnen, wie Sie Ihren Berufsalltag gesünder gestalten, körperliche Stresssymptome reduzieren, Schmerzen lindern, die Flexibilität und Kraft Ihrer Muskeln und Sehnen aufbauen sowie Ihre Durchblutung verbessern können. Beginnen Sie noch heute und wirken Sie den körperlichen Verspannungen, Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen sowie dem Stress des Büroalltags mit »Yoga im Büro« entgegen!

Inhalte

- Was ist Yoga – Yogaphilosophie und Yogageschichte
- Verschiedene Yogawege – Jnana, Bhakti, Karma, Raja, Hatha, Kundalini
- Die 7 Chakren und ihre Entsprechungen
- Anatomisches Grundwissen
- Antistress – Meditationstechniken, Atemtechniken, Mudras
- Körperübungen – Asanas, Entspannungsübungen
- Ernährung – im Yoga, im Ayurveda, kleine Vitaminlehre
- Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung
- Dynamisches Arbeiten
- Mein persönlicher Übungsplan fürs Büro

Zielgruppe

Mitarbeiter/innen aller Bereiche

Leitung/Moderation

Gabriele Gräfin von Oeynhausen

Hinweis

Bitte bringen Sie für die praktischen Übungen bequeme Kleidung und eine dünne Decke mit.

»SMOVEY®« FÜRS BÜRO

Ganzkörper-Training im Büro mit dem NEUEN, außergewöhnlichen Gesundheits-Sportgerät aus Österreich (Vibroswing-System)! Bringen Sie Ihren Arbeitsalltag mit viel Spaß, Schwingung und Vibration wieder in Schwung. Sie trainieren am Arbeitsplatz mit zwei leichten, grünen Ringen, die beim Schwingen ein beruhigendes Surren von sich geben. Die Vibration der sich darin befindenden Stahlkugeln stimuliert Ihre Tiefenmuskulatur, was die Fettverbrennung und den Nachbrenn-Effekt erhöht (mehr als beim normalen Gehen/Walken/Joggen). Zudem werden diese Vibrationen auf Ihre Hände übertragen, wodurch die Reflexzonen stimuliert und massiert werden. Mit »smovey®« können Sie Ihre Verspannungen lösen, Ihre Körperzellen vitalisieren, Ihr Bindegewebe straffen, entschlacken, Ihr Immunsystem stärken und Ihre Koordinationsfähigkeit fördern. Beginnen Sie noch HEUTE, machen Sie sich FIT, erhalten und fördern Sie eigenverantwortlich Ihre Gesundheit!

Inhalte

- »smovey®« – Wer, wie, wo, was, warum ...?
- Mit »smovey®« Verspannungen lösen, Bandscheiben versorgen, Muskulatur lockern, dehnen und kräftigen
- Anatomie als Motivationsgrundlage
- Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung
- smovey®-Praxis
- smovey®-Selbstmassage
- Körperübungen, Atemübungen und Entspannungsübungen aus verschiedenen Bereichen
- Transfer in den individuellen Arbeitsalltag

Zielgruppe

Mitarbeiter/innen aller Bereiche

Leitung/Moderation

Gabriele Gräfin von Oeynhausens

Hinweis

Bitte bringen Sie zum Seminar bequeme Kleidung und eine Decke oder ein großes Handtuch mit.

Buchungsnummer

10639

Seminartermin und Ort

07.02. - 09.02.2018
Dresden
26.03. - 28.03.2018
Oberhausen
09.04. - 11.04.2018
Hannover
18.04. - 20.04.2018
Goslar
23.04. - 25.04.2018
Düsseldorf

Dauer

3 Tage
Beginn: 14:00 Uhr
Ende: 12:00 Uhr

Seminarpreis

290,00 Euro

Inhalt

Michael Baron
Fon 02242 89-4436
michael.baron@dguv.de

Anmeldung und Organisation

Manuela Brehm
Fon 06621 405-103
Fax 06621 405-200
manuela.brehm@dguv.de



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Buchungsnummer

10792

Seminartermin und Ort19.07. - 20.07.2018
Düsseldorf**Dauer**

2 Tage

Beginn: 09:00 Uhr

Ende: 16:00 Uhr

Seminarpreis

500,00 Euro

Inhalt

Michael Baron

Fon 02242 89-4436

michael.baron@dguv.de

Anmeldung und Organisation

Cathrin Völkner

Fon 06621 405-233

Fax 06621 405-200

cathrin.voelkner@
dguv.de**NEU: BrainFit fürs Büro**

Eine hohe Aufmerksamkeit und permanente Konzentration sind tägliche Anforderungen unserer heutigen Arbeitswelt. In diesem hauptsächlich praxisorientierten Seminar bekommen Sie Übungen an die Hand, mit deren Hilfe Sie Ihre geistige Leistungsfähigkeit verbessern können. Erweitern Sie Ihre bisherigen Denkmuster durch spezielle körperliche Übungen und erleben Sie selbst, wie schnell Ihr Gehirn dazulernt und seine Kapazitäten erweitert. Bei BrainFit handelt es sich sozusagen um »Bewegung fürs Gehirn«. Es ist die Kombination von körperlicher und geistiger Aktivität, mit der die Reservekapazitäten im Gehirn aufgebaut werden, die dann die geistige Leistungsfähigkeit im Alter aufrechterhalten. Eine weitere wichtige Rolle spielen die Ernährung sowie die Integration von Entspannung in den (Berufs-) Alltag. Mobilisieren und aktivieren Sie Ihre geistige Leistungsfähigkeit mit Hilfe dieses ganzheitlichen Ansatzes!

Inhalte

- Aufbau und Funktion unseres Gehirns
- Übungen zum Training der Merkfähigkeit und Verarbeitungsgeschwindigkeit, zur Förderung der Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit und zum Stressabbau
- Fingerübungen fürs Büro
- Brain-Food – Welche Nahrung fördert meine Gehirnleistung?
- Wie aktiviere ich die Regenerationsprozesse meines Körpers?

Zielgruppe

Mitarbeiter/innen aller Bereiche

Leitung/Moderation

Birgit Ast

Katja Eirich



Recabic® – Gesundheitsbooster fürs Büro

Das Recabic®-Training hat aufgrund seiner exzellenten wissenschaftlichen Ergebnisse eine Sonderstellung in den Gesundheitsprogrammen. Mit den besonderen Übungen verbessern Sie gleichzeitig die Funktions- und Leistungsfähigkeit Ihres Bewegungsapparates (Rücken, Gelenke), Ihres Atemapparates (Lungen, Zwerchfell) sowie Ihres Herz-Kreislaufsystems und Ihres Lymphsystems. Gesunde Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für ein gesundes Unternehmen – das ist oftmals nicht so einfach. Lernen Sie mit Recabic® alltagstaugliche, wirkungsvolle, einfach durchzuführende Übungen, um den »neuzeitlichen Beschwerden« wie chronische Verspannungen, Rückenschmerzen, Herz- und Kreislaufprobleme, Durchblutungsstörungen, Atembeschwerden und Stress entgegenzuwirken.

Inhalte

- Ergonomisches Basiswissen... dynamisches Arbeiten
- Anatomie... für ein besseres Verständnis
- Theorie Recabic®
- Praxis Recabic®
- Tipps und Tricks, damit der Stress nicht zum Stress wird
- Körperübungen, Atemübungen, Entspannungsübungen, Konzentrationsübungen
- Massageübungen zur Selbsthilfe

Zielgruppe

Mitarbeiter/innen aller Bereiche

Leitung/Moderation

Roland Friedrich Kramer
Gabriele Gräfin von Oeynhausen

Buchungsnummer

10733

Seminartermin und Ort

05.11. - 07.11.2018

Unna

14.11. - 16.11.2018

Hamburg

Dauer

3 Tage

Beginn: 14:00 Uhr

Ende: 12:00 Uhr

Seminarpreis

540,00 Euro

Inhalt

Michael Baron

Fon 02242 89-4436

michael.baron@dguv.de

Anmeldung und Organisation

Manuela Brehm

Fon 06621 405-103

Fax 06621 405-200

manuela.brehm@
dguv.de



Buchungsnummer

10795

Seminartermin und Ort04.04. - 05.04.2018
München**Dauer**

2 Tage

Beginn: 09:00 Uhr

Ende: 16:00 Uhr

Seminarpreis

580,00 Euro

Inhalt

Michael Baron

Fon 02242 89-4436

michael.baron@dguv.de

Anmeldung und Organisation

Anke Czimczik

Fon 02242 89-4443

Fax 02242 89-4444

anke.czimczik@dguv.de

NEU: Pilates fürs Büro – mehr Power und Energie für den Arbeitsalltag

Dauersitzen und Bewegungsmangel schwächen Muskeln, Sehnen und Bänder. Selbst das Stehen am Stehtisch – eigentlich ein wohltuender Ausgleich – ist oftmals schon zu anstrengend geworden.

Pilates gehört hier zu den effektivsten Methoden, seinem Körper zu mehr Kraft und Geschmeidigkeit, zu mehr Energie und Spannkraft zu verhelfen. Mit Pilates fürs Büro, einem sanften und wirkungsvollen Training speziell für den Arbeitsplatz, profitieren Sie von einer stabileren Körpermitte und einem verbesserten Körpergefühl und beugen somit typischen Beschwerden am Büroarbeitsplatz vor.

Inhalte

- Pilates – Entstehung, Inhalt und Methode
- Das Powerhouse aktivieren – die Kraft kommt aus der (Körper-)Mitte
- Rolle und Stellenwert der Core-Muskulatur
- Die 7 Prinzipien des Pilates-Trainings
- Standing Pilates – Übungen für den Arbeitsplatz
- Spezielle Pilatesübungen für den Rücken
- Mit Pilates lockern, dehnen, kräftigen und entspannen
- Pilates und die Bedeutung der Atmung
- Pilates »nebenbei« praktizieren
- Gesundheitsförderliche Gestaltung Ihres Arbeitsplatzes

Zielgruppe

Mitarbeiter/innen aller Bereiche

Leitung/Moderation

Tanja Kneisel

Dirk Wollenweber

Hinweis

Bitte bequeme Kleidung tragen (praktische Übungen).



NEU: Muskelverspannungen lösen mit Mobitrain® fürs Büro

Wer kennt das nicht? Man sitzt am Bildschirm und plötzlich merkt man, die Muskeln sind verspannt und schmerzen, der Bewegungsradius ist eingeschränkt. Oftmals nehmen wir dann eine Schonhaltung ein, die das Problem sogar verstärkt.

Mit Mobitrain®, einem speziellen Muskellängentraining und Beweglichkeitstraining, können Sie Rückenschmerzen, Verspannungen, Muskelverkürzungen und muskulären Dysbalancen direkt am Arbeitsplatz gezielt entgegen wirken. Die Übungen setzen zielgerichtet am Schmerzursprung an, dehnen und trainieren die entsprechenden Muskelgruppen und Bindegewebsstrukturen und helfen Ihnen so, wieder mobil und schmerzfrei zu werden.

Inhalte

- Mobitrain® – Herkunft und Methode
- Muskellängentraining: Wirkungsweise und praktische Übungen
- Geringer Aufwand – hoher Nutzen
- Medizinische und physiologische Grundlagen – Wissenswertes zur Anatomie
- Einfache und effektive Mobitrain®-Übungen für den Arbeitsplatz
- Stabilisation: Tiefenmuskulatur stärken
- Fasziäre Netzwerke und Verbindungen
- Dynamisches Dehnen
- Muskuläre und psychische Entspannung

Zielgruppe

Mitarbeiter/innen aller Bereiche

Leitung/Moderation

Anna Kneisel

Dirk Wollenweber

Hinweis

Bitte bequeme Kleidung tragen (praktische Übungen).

Buchungsnummer

10796

Seminartermin und Ort

04.09. - 05.09.2018
Kassel

Dauer

2 Tage
Beginn: 09:00 Uhr
Ende: 16:00 Uhr

Seminarpreis

580,00 Euro

Inhalt

Michael Baron
Fon 02242 89-4436
michael.baron@dguv.de

Anmeldung und Organisation

Anke Czimczik
Fon 02242 89-4443
Fax 02242 89-4444
anke.czimczik@dguv.de



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Buchungsnummer

10797

Seminartermin und Ort06.02. - 07.02.2018
Bad Soden**Dauer**

2 Tage

Beginn: 09:00 Uhr

Ende: 16:00 Uhr

Seminarpreis

580,00 Euro

Inhalt

Michael Baron

Fon 02242 89-4436

michael.baron@dguv.de

Anmeldung und Organisation

Anke Czimczik

Fon 02242 89-4443

Fax 02242 89-4444

anke.czimczik@dguv.de

NEU: Schulter-Nacken-Entspannung fürs Büro

Schmerzen im Schulter-Nackengebiet bis hin zu Kopfschmerzen und Konzentrationsproblemen – dies sind oftmals typische Folgen der statischen Körperhaltung bei Büro- und Bildschirmarbeit.

Wie Sie sich bereits am Arbeitsplatz mit Hilfe von einfach anzuwendenden Übungen und nützlichen Tipps selbst helfen können, erfahren und erleben Sie in diesem Seminar.

Inhalte

- Schulter-Nackenübungen für den individuellen Bedarf
- Muskelverspannungen lösen durch Lockerungs-, Dehn- und Entspannungsübungen
- Hals- und Brustwirbelsäule, Schultern und Schultergelenke mobilisieren
- Muskelaufbau, Stärkung und Kräftigung
- Selbstmassagegriffe zur Schmerzlinderung
- Verspannungskopfschmerzen lindern
- Verspannungen im Kieferbereich lockern und lösen
- Muskuläre Dysbalancen erkennen und die Schultern entlasten
- Wie komme ich zu mehr Ausgleich und Bewegung am Arbeitsplatz?
- Übungspläne – 4 Wochen Start-Up für den Arbeitsplatz

Zielgruppe

Mitarbeiter/innen aller Bereiche

Leitung/Moderation

Anna Kneisel

Dirk Wollenweber

Hinweis

Bitte bequeme Kleidung tragen (praktische Übungen).



NEU: Mit Bewegung präventiv und rehabilitativ gegen Gelenkschmerzen (Wirbelsäule, Schultern, Knie und Hüfte)

Durch jahrelange einseitige Belastung in Beruf und Freizeit verschleißten unsere Gelenke schneller und verursachen Schmerzen, die chronisch werden können.

Um dies zu vermeiden, werden in diesem Seminar Übungen und Techniken erarbeitet und praktiziert, die Schmerzen vorbeugen und lindern können.

Inhalte

- Anatomie – wie sind unsere Gelenke aufgebaut?
- Was überlastet / schädigt die Gelenke – was unterstützt / pflegt sie?
- Wie funktioniert unser Körper?
- Belastung und Entlastung von Gelenken – Warum ist das so wichtig?
- Der Einfluss der Ernährung auf die Gesundheit
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Integration von Übungen in den Arbeitsalltag
- Belastungs- und Entlastungsübungen
- Training mit dem »bellicon« Minitrampolin – zertifiziert »gesunder Rücken«!

Zielgruppe

Mitarbeiter/innen aller Bereiche

Leitung/Moderation

Matthias Holter

Hinweis

Bitte bequeme und auch warme Wechsel- und Sportbekleidung mitbringen.

Buchungsnummer

10793

Seminartermin und Ort

07.11. - 09.11.2018
Bad Soden

Dauer

3 Tage
Beginn: 14:00 Uhr
Ende: 12:00 Uhr

Seminarpreis

380,00 Euro

Inhalt

Michael Baron
Fon 02242 89-4436
michael.baron@dguv.de

Anmeldung und Organisation

Cathrin Völkner
Fon 06621 405-233
Fax 06621 405-200
cathrin.voelkner@dguv.de



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Buchungsnummer

10755

Seminartermin und Ort12.03. - 14.03.2018
Hennef**Dauer**

3 Tage

Beginn: 14:00 Uhr

Ende: 12:00 Uhr

Seminarpreis

230,00 Euro

Inhalt

Michael Baron

Fon 02242 89-4436

michael.baron@dguv.de

Anmeldung und Organisation

Anke Czimczik

Fon 02242 89-4443

Fax 02242 89-4444

anke.czimczik@dguv.de



Motiviert für mehr Sport und Bewegung – den inneren Schweinehund überwinden

Die positiven Auswirkungen von körperlicher Aktivität auf die Gesundheit sind uns bekannt. Trotzdem fällt es uns schwer, in einem ausreichenden Maß körperlich aktiv zu sein: überfüllte Terminkalender, ein ausgefülltes Familienleben, die starke berufliche Beanspruchung oder einfach die fehlende Lust hindern uns. Viele kennen den inneren Dialog: »Ja, ich weiß, ich sollte mich mehr bewegen, dann tue ich meiner Gesundheit Gutes«, aber eine Änderung des Verhaltens setzt nicht ein.

Das Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, sich selbst attraktive Ziele für die eigene Gesundheit zu setzen. Sie erkennen die gesundheitlichen Vorteile, die Sie durch Sport und Bewegung erzielen. Sie werden bestärkt, Ihre ausgewählten Sport- und Bewegungsideen umzusetzen und entwickeln dazu einen konkreten Plan. Dabei lernen Sie, den »inneren Schweinehund« zu bändigen und sich nicht von Ihrem Weg zu mehr Sport und Bewegung abbringen zu lassen. Machen Sie jetzt den ersten Schritt auf Ihrem Weg!

Inhalte

- Bedeutung von Sport und Bewegung für die Gesundheit
- Aktuelle Empfehlungen zu körperlich-sportlicher Aktivität
- Grundlagen eines Gesundheitstrainings mit Praxiseinheiten (Nordic Walking, Krafttraining & Co)
- »Selbstcheck« zum persönlichen Gesundheitszustand und zum Aktivitätsniveau
- Persönliche Gesundheitsziele formulieren
- Auswahl passender Sport- und Bewegungsaktivitäten
- Erstellen eines persönlichen Bewegungs- und Sportplanes
- Den »inneren Schweinehund« überwinden: Dabei bleiben und die gefassten Vorsätze umsetzen!

Zielgruppe

Mitarbeiter/innen aller Bereiche

Leitung/Moderation

Caroline Lüder

Hinweis

Bitte bringen Sie Sportbekleidung und Sportschuhe mit!

NEU: »Dem Stress davonlaufen«

In diesem Seminar »lernen Sie Laufen«! Es ist kein Geheimnis, dass regelmäßiger Ausdauersport zur Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems und zur Vorbeugung einer Vielzahl von Erkrankungen beiträgt. Stärken Sie durch regelmäßiges Laufen Ihre Leistungsfähigkeit im Job bei steigenden Anforderungen in der modernen Arbeitswelt.

Inhalte

- Fit werden und bleiben durch Ausdauersport: Auswirkungen von Ausdauersport auf den menschlichen Organismus
- Laufen als Ausdauertraining: Aber wie? Und wie viel?
- Auf die Lauftechnik kommt es an: kraftsparend, länger, entspannter laufen und dabei Spaß haben
- Koordinationstraining für einen ökonomischen Laufstil
- Richtige Ernährung in Kombination mit Bewegung: »Fit for Job, Fit for Life«
- Muskeltraining für Jedermann und überall (Stabilitätsübungen, Tabata, Crosstraining)
- Beweglichkeit erhöhen: Dehnungs- und Mobilisationsübungen
- Lauftraining erfolgreich in den privaten und beruflichen Alltag integrieren
- Motivation und Selbstbewusstsein laufend steigern!

Zielgruppe

Mitarbeiter/innen aller Bereiche

Leitung/Moderation

Frank Krüger
Caroline Lüder

Hinweis

Bitte mitbringen:
ausreichend Sportbekleidung (für Halle und draußen, einschl. Regenbekleidung)
falls vorhanden handelsübliche Pulsuhr (alternativ Smartphone mit entsprechender App)
Unbedingt beachten: Bei vorliegender Herz- Kreislaufproblematik vorab einen Arzt konsultieren!

Buchungsnummer

10776

Seminartermin und Ort

22.08. - 24.08.2018
Hennef

Dauer

3 Tage
Beginn: 14:00 Uhr
Ende: 13:00 Uhr

Seminarpreis

380,00 Euro

Inhalt

Michael Baron
Fon 02242 89-4436
michael.baron@dguv.de

Anmeldung und Organisation

Anke Czimczik
Fon 02242 89-4443
Fax 02242 89-4444
anke.czimczik@dguv.de



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Buchungsnummer

10732

Seminartermin und Ort

22.10. - 24.10.2018
Raunheim
29.10. - 31.10.2018
Dresden
07.11. - 09.11.2018
Unna
12.11. - 14.11.2018
Hamburg
19.11. - 21.11.2018
Berlin

Dauer

3 Tage
Beginn: 14:00 Uhr
Ende: 12:00 Uhr

Seminarpreis

540,00 Euro

Inhalt

Michael Baron
Fon 02242 89-4436
michael.baron@dguv.de

Anmeldung und Organisation

Manuela Brehm
Fon 06621 405-103
Fax 06621 405-200
manuela.brehm@dguv.de



Die MODERNE Augenschule – Fit für Computer und E-Akte

Bildschirmarbeit und auch die Einführung der E-Akte wurden die letzten Jahre stark diskutiert. Fakt ist, dass jede Art von Naharbeit Schwerstarbeit für Ihre Augen bedeutet. Diese Überbeanspruchung der Augen führt häufig zu trockenen, geröteten, tränenden, müden oder brennenden Augen. Auch zuckende Augenlider, Druckgefühl in den Augen, Augenflimmern sowie Licht-Blendempfindlichkeit sind nur einige Beeinträchtigungen, denen Sie mit der MODERNEN Augenschule gezielt entgegenwirken können. Ob vorbeugend oder für den konkreten Fall, Sie lernen in diesem Seminar viele praktische, leicht durchzuführende, einfache Körper-, Seh-, Augen- sowie Entspannungsübungen zur Selbsthilfe, Tipps zum Sehverhalten sowie zur ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung.

Inhalte

- Forschungsergebnisse
- Ursachen visueller Beschwerden am Computerarbeitsplatz, E-Akte... Erfahrungsaustausch
- Anatomie... nur so erzielen Sie ein besseres Verständnis
- Ergonomisches Grundwissen – als Basis für besseres Sehen am Arbeitsplatz
- Sehübungen, Augenübungen
- Körperübungen, Entspannungsübungen, Konzentrationsförderung
- Transfer in den individuellen Arbeitsalltag

Zielgruppe

Mitarbeiter/innen aller Bereiche

Leitung/Moderation

Roland Friedrich Kramer
Gabriele Gräfin von Oeynhausen

Gesunder Umgang mit Internet, Handy & Co.

Durchschnittlich entriegelt der Bundesbürger bzw. die Bundesbürgerin täglich 300 mal das Handy und verbringt ca. 1 Stunde täglich mit der »Facebook-Pflege«. Kaum eine Teambesprechung, in der nicht ein Kollege oder eine Kollegin den Laptop oder das Smartphone vor sich hat und die E-Mails »checkt«. Die Unfallursachen aufgrund »Abgelenktseins« sind steigend und die Diagnosen von psychischen Erkrankungen nehmen ständig zu. Der »Handy-Nacken« und der »Smartphone-Daumen« zählen neben der Internetsucht zu den neuen Krankheitsbildern. Im Seminar wird ein Bewusstsein für den gesundheitsschützenden Umgang mit den neuen Medien geschaffen und Lösungsmöglichkeiten erarbeitet. Voraussetzung für die Teilnahme ist die Bereitschaft, während der Seminarzeiten auf Handy, Laptop und Co. zu verzichten.

Inhalte

- Zahlen, Daten, Fakten
- Handy-Nacken, Smartphone – Daumen und Internetsucht
- Unfallursachen durch Ablenkung
- Gesundheitsschützende Unternehmenskultur
- Der »Smartphone-Tresor«
- Neue Medien als Arbeitsmittel
- Gefährdungsbeurteilung
- Sichere Passwörter
- Primärpräventive Bewegungs- und Entspannungsübungen

Zielgruppe

Mitarbeiter/innen aller Bereiche

Leitung/Moderation

Dr. Thomas Draxler
Bernd Uherek

Buchungsnummer

10738

Seminartermin und Ort

19.04. - 20.04.2018
Weinheim (Bergstraße)

Dauer

2 Tage
Beginn: 09:00 Uhr
Ende: 16:00 Uhr

Seminarpreis

530,00 Euro

Inhalt

Michael Baron
Fon 02242 89-4436
michael.baron@dguv.de

Anmeldung und Organisation

Cathrin Völkner
Fon 06621 405-233
Fax 06621 405-200
cathrin.voelkner@dguv.de



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Buchungsnummer

10678

Seminartermin und Ort

24.05. - 25.05.2018
Weinheim (Bergstraße)
27.09. - 28.09.2018
Weinheim (Bergstraße)
15.11. - 16.11.2018
Weinheim (Bergstraße)

Dauer

2 Tage

Beginn: 09:00 Uhr

Ende: 16:00 Uhr

Seminarpreis

540,00 Euro

Inhalt

Michael Baron
Fon 02242 89-4436
michael.baron@dguv.de

Anmeldung und Organisation

Anke Czimczik
Fon 02242 89-4443
Fax 02242 89-4444
anke.czimczik@dguv.de

Entschleunigung im Arbeitsalltag – Gesundheitsfördernde Übungen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Kennen Sie das Gefühl, von der Hektik und Schnelligkeit des Alltags verschlungen zu werden? Die Beschleunigung ist überall spürbar. Sie hat in beruflichen wie auch in den privaten Lebensräumen zu Veränderungen geführt, das Leben ist insgesamt schneller und komplexer geworden. Das Fünf-Organ-Qigong stammt aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und beachtet die fünf inneren Organe. Die TCM geht davon aus, dass die meisten Krankheiten, die alltäglichen Belastungen und seelischen Unausausgeglichheiten zu einer Beeinträchtigung der fünf Organe führen.

Lernen Sie mit dem Fünf-Organ-Qigong, dem äußeren Tempo des Alltags gelassener zu begegnen!

Inhalte

- Widerstandsfähigkeit, Stärke und innere Stabilität fördern
- Umgang mit Überlastung/Stress – Prävention von Burn-out
- Persönliche Ressourcen erfolgreich nutzen
- Achtsamkeitstraining
- Die Qi-Formel – Bewusstsein als Schlüssel für mehr Zufriedenheit
- Fünf-Organ-Qigong für mehr Stärke und Gelassenheit

Zielgruppe

Mitarbeiter/innen aller Bereiche

Leitung/Moderation

Awai Cheung
Dr. Thomas Draxler



Klare Entscheidungen treffen – Ein Schwertraining mit Wirkung

Ob Sekt oder Selters, Herrn Meier oder Frau Müller befördern, die Abteilung wechseln oder in gewohnten Strukturen bleiben: Entscheidungen müssen, ob beruflich oder privat, ständig und ein Leben lang getroffen werden. Hierbei gibt es oft weder richtig noch falsch, sondern unsere Einstellung der Sache oder der Person gegenüber ist entscheidend. Diese ist von verschiedenen Faktoren abhängig, die bewusst oder unbewusst auf die Entschlusskraft Einfluss nehmen. Mit dem Schwert und ausgewählten Übungen lässt sich diese Entschlusskraft trainieren, damit klare Entscheidungen mutig getroffen werden können und das beabsichtigte Ziel erreicht wird. Die Methoden und Übungen zielen darauf ab, die gesundheitsbezogene Lebensqualität zu steigern, um auch erfolgreicher im Berufsleben zu sein.

Inhalte

- Gesundheit versus Krankheit – Mut statt Angst
- Selbstanalyse – Ziele setzen
- Techniken zur Entscheidungsfindung
- Schwertraining – 5 einfache Schwerttechniken
- Verantwortung übernehmen – Praktische Übungen
- Konzentration steigern – Übungen zum »Hier und Jetzt«
- Denken – Reden – Handeln eine Einheit

Zielgruppe

Mitarbeiter/innen aller Bereiche

Leitung/Moderation

Dr. Thomas Draxler
Markus Sell

Hinweis

Bitte bringen Sie für die praktischen Übungen bequeme Sportkleidung mit.

Buchungsnummer

10442

Seminartermin und Ort

12.07. - 13.07.2018
Bad Soden
11.10. - 12.10.2018
Weinheim (Bergstraße)

Dauer

2 Tage
Beginn: 09:00 Uhr
Ende: 16:00 Uhr

Seminarpreis

525,00 Euro

Inhalt

Michael Baron
Fon 02242 89-4436
michael.baron@dguv.de

Anmeldung und Organisation

Anke Czimczik
Fon 02242 89-4443
Fax 02242 89-4444
anke.czimczik@dguv.de



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Buchungsnummer

10443

Seminartermin und Ort

05.04. - 06.04.2018

Bad Soden

28.06. - 29.06.2018

Bad Soden

13.09. - 14.09.2018

Weinheim (Bergstraße)

Dauer

2 Tage

Beginn: 09:00 Uhr

Ende: 16:00 Uhr

Seminarpreis

540,00 Euro

Inhalt

Michael Baron

Fon 02242 89-4436

michael.baron@dguv.de

Anmeldung und Organisation

Anke Czimczik

Fon 02242 89-4443

Fax 02242 89-4444

anke.czimczik@dguv.de

Business-Qigong

Berufstätige Menschen in unserer heutigen Gesellschaft leiden besonders an Überlastungserkrankungen im Herzkreislaufbereich (z. B. Bluthochdruck) und im Bewegungsapparat (z. B. Bandscheibenvorfall). Die Ursachen dafür sind nicht nur Bewegungsmangel und Dauerstress, sondern oft genug seelische Disharmonie. Deshalb hilft hier auch Ausgleichssport nur sehr bedingt, da ihm die für Geist und Seele so wichtige meditative Komponente fehlt. Qigong führt zu höherer körperlicher Beweglichkeit, die gerade für Menschen mit Büroarbeitsplätzen unerlässlich ist. Zudem trainiert es den Geist auf seine Präsenz im Augenblick, was zu einer Steigerung der Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft führt.

Inhalte

- Persönliches Gesundheitsmanagement
- Traditionelle Chinesische Medizin
- Belastungen und Beanspruchungen
- Spezielle Übungen für den Arbeitsplatz
- Gesundheitliche Wirkungen von Qigong
- Gesünder und motivierter am Arbeitsplatz
- Motivation zum regelmäßigen Üben
- Gesundheitsmanagement
- Präventionsserie zur Gesunderhaltung
»Tao der Jugend«
- Burnout-Prävention – Engagiert im Job ohne
»auszubrennen«

Zielgruppe

Mitarbeiter/innen aller Bereiche

Leitung/Moderation

Awai Cheung

Dr. Thomas Draxler

Hinweis

Bitte bringen Sie für die praktischen Übungen bequeme Sportkleidung mit.



Meditation – Arbeitsfähigkeit, Engagement und Lebensfreude erhalten

Viele Menschen fühlen sich gestresst und spüren die Folgen auch gesundheitlich. Meditation kann sich positiv auf unser körperliches und seelisches Wohlbefinden auswirken. Meditation stärkt die Strukturen des Gehirns und fördert die gesundheitliche Selbstregulation. Meditation hilft, besser mit den Herausforderungen im Alltag und Beruf umzugehen. Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, die regelmäßig meditieren, können besser mit Arbeitsdruck umgehen. Sie können Stress einfacher abbauen und sind eher in der Lage, ruhig und konzentriert zu bleiben. Die Übungen verleihen Entspannung und Klarheit und geben gleichzeitig neue Energie.

Inhalte

- Steigerung von Konzentration und Kreativität
- Erhöhte geistige Flexibilität für mehr Energie am Arbeitsplatz
- Verlangsamung des Alterungsprozesses
- Erhöhte Leistungsfähigkeit, trotz stetigen Arbeitsdruckes
- Mehr Gelassenheit in Krisensituationen und im Umgang mit Führungskräften, Kollegen und Kolleginnen
- Häufige Missverständnisse über Meditationen
- Widerstand in der Meditation

Zielgruppe

Mitarbeiter/innen aller Bereiche

Leitung/Moderation

Claudia Frodermann

Hinweis

Bitte bringen Sie zum Seminar für die praktischen Übungen bequeme Sportkleidung und ein kleines Kissen mit.

Buchungsnummer

10523

Seminartermin und Ort

17.01. - 19.01.2018
Weinheim (Bergstraße)
14.02. - 16.02.2018
Erfurt
18.04. - 20.04.2018
Unna

Dauer

3 Tage
Beginn: 09:00 Uhr
Ende: 16:00 Uhr

Seminarpreis

640,00 Euro

Inhalt

Michael Baron
Fon 02242 89-4436
michael.baron@dguv.de

Anmeldung und Organisation

Cathrin Völkner
Fon 06621 405-233
Fax 06621 405-200
cathrin.voelkner@dguv.de



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Buchungsnummer

10595

Seminartermin und Ort29.08. - 30.08.2018
Hannover**Dauer**

2 Tage

Beginn: 09:00 Uhr

Ende: 16:00 Uhr

Seminarpreis

450,00 Euro

Inhalt

Michael Baron

Fon 02242 89-4436

michael.baron@dguv.de

Anmeldung und Organisation

Cathrin Völkner

Fon 06621 405-233

Fax 06621 405-200

cathrin.voelkner@

dguv.de

Meditation – Follow up

Meditation kann bei der heutigen, hektischen Lebensweise ein wohltuendes Mittel sein, dem Stress von Alltag und Berufsleben zu begegnen.

Sie reflektieren und vertiefen die Übungen und Erfahrungen des Grundlagenseminars (10523). Dabei können Sie sich über unterschiedliche Ergebnisse der praktischen Umsetzung austauschen und aufgetretene Fragen klären. Weiterhin lernen Sie ergänzende, interessante und abwechslungsreiche Meditationstechniken kennen und üben sie ein.

Inhalte

- Reflexion und Vertiefung
- Verbindung mit dem Atem aufnehmen
- Mit Körpergefühlen arbeiten
- Gedanken beobachten
- Neue Meditationstechniken und Übungen

Zielgruppe

Mitarbeiter/innen aller Bereiche, die das Grundlagenseminar (10523) besucht haben.

Leitung/Moderation

Claudia Frodermann



Vom Schmerz befreit – Selbsthilfeprogramm bei Schmerzen Teil 1 und Teil 2

Schmerzen haben auf unser Leben in jedem Alter enorme Auswirkungen. Sie schränken uns in unserer Arbeitsfähigkeit, unseren sozialen Kontakten, unserer Beweglichkeit, Konzentration und unserem Schlaf ein. Viele Menschen, die heute an signifikanten Schmerzen leiden, leben seit Jahren damit. Schmerz ist ein komplexes Symptom. Chronischer Schmerz wird nicht nur durch körperliche Verletzung verursacht, sondern auch durch Stress und emotionale Traumata. In diesem Seminar werden Methoden vermittelt, Ihr Körpergefühl zu regulieren oder zu verändern und so auf natürlichem und zuverlässigem Weg Ihr Gleichgewicht zurück zu erlangen.

Inhalte

- Warum wir Schmerzen haben und wie Leiden entsteht
- Die Schmerzfälle
- Faktoren neutralisieren, die chronische Schmerzen verursachen
- Selbstregulation bei unbewältigtem Schmerz
- Mit spezifischen Schmerzzuständen arbeiten
- Schmerzprävention und Schmerzbewältigung bei Traumata
- Resilienz und weitere Genesungsstrategien

Zielgruppe

Mitarbeiter/innen aller Bereiche

Leitung/Moderation

Claudia Frodermann

Hinweis

Die beiden Teile bauen aufeinander auf und können nur zusammen gebucht werden.

Buchungsnummer

10710

Seminartermin und Ort

24.01. - 25.01.2018 ^{Teil 1}
Erfurt

25.04. - 26.04.2018 ^{Teil 2}
Hamburg

Dauer

2 Tage

Beginn: 09:00 Uhr

Ende: 16:00 Uhr

Seminarpreis

900,00 Euro
Der Preis beinhaltet
Teil 1 und Teil 2

Inhalt

Michael Baron

Fon 02242 89-4436

michael.baron@dguv.de

Anmeldung und Organisation

Manuela Brehm

Fon 06621 405-103

Fax 06621 405-200

manuela.brehm@
dguv.de



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Buchungsnummer

10389

Seminartermin und Ort27.02. - 01.03.2018 ^{Teil 1}
Weinheim (Bergstraße)05.06. - 07.06.2018 ^{Teil 2}
Oberhausen04.09. - 06.09.2018 ^{Teil 1}
Raunheim06.11. - 08.11.2018 ^{Teil 2}
Raunheim**Dauer**

3 Tage

Beginn: 09:00 Uhr

Ende: 16:00 Uhr

Seminarpreis

1.280,00 Euro

Der Preis beinhaltet

Teil 1 und Teil 2

Inhalt

Michael Baron

Fon 02242 89-4436

michael.baron@dguv.de

Anmeldung und Organisation

Manuela Brehm

Fon 06621 405-103

Fax 06621 405-200

manuela.brehm@
dguv.de

Emotionsmanagement – Teil 1 und Teil 2

Im Alltag werden Entscheidungen nicht nur durch rationale Intelligenz (IQ), den sprichwörtlich »kühlen Kopf«, sondern auch durch unsere emotionalen Befindlichkeiten (EQ) herbeigeführt. Das rationale und das emotionale System stehen dabei in beständiger, vielschichtiger Wechselwirkung. Lernen Sie in diesem Seminar, den Zusammenhang von Rationalität und Emotionalität bei sich selbst herzustellen und bei anderen zu erkennen. Ziel ist, mit der komplexen Welt der Emotionen, Reaktionen und Wechselwirkungen souveräner umzugehen. Wer bewusst mit Gefühlen umgehen und diese gekonnt zur Lösung von Problemen, zum Klären von Konflikten und Erreichen von Zielen einsetzen kann, begeistert nicht nur durch sein Fachwissen sondern entfaltet auch authentische Wirkung.

Inhalte

- Die Elemente der emotionalen Intelligenz und ihr Nutzen
- Wahrnehmung eigener Gefühle und der oft hintergründigen Wünsche und Bedürfnisse
- Wirkung von Gefühlen auf die eigenen Handlungskompetenzen
- Zusammenhänge von Rationalität und Emotionalität
- Selbstmanagement – Harmonisierung, Ausrichtung und Steuerung des inneren Teams
- Fertigkeiten, den Prozess der Selbstregulation unter Einbeziehung ihrer Emotionen selbst in die Hand zu nehmen
- Aggression, Wut und Enttäuschung – Was tun?
- Konstruktiver Umgang mit den sogenannten »negativen« Gefühlen
- Praktische Übungen und Fallbeispiele

Zielgruppe

Mitarbeiter/innen aller Bereiche

Leitung/Moderation

Claudia Frodermann

Hinweis

Die beiden Teile bauen aufeinander auf und können nur zusammen gebucht werden.

Resilienz – Eigene Stärken stärken in belastungsreichen Zeiten

Permanente Veränderung, Arbeitsverdichtung, Informationsüberflutung, Flexibilisierung sowie ständige Erreichbarkeit erhöhen die Anforderungen an das Arbeitshandeln. Viele Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer reagieren darauf mit Leistungsabfall, konfliktfördernder Kommunikation, Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafstörungen, Rückenbeschwerden bis hin zu psychischen Erkrankungen. Wer im Beruf leistungsfähig und gesund bleiben will, benötigt neue Fähigkeiten. Die Psychologie beschreibt Resilienz als Widerstandskraft und Fähigkeit zur gelungenen Anpassung an ständig wechselnde Anforderungen. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Bewältigungsstrategien im Beruf gezielt einsetzen, in Situationen erhöhter beruflicher Anforderungen Ihr eigenverantwortliches Handeln gelassen steuern und mit Ihren Ressourcen sorgsam umgehen können.

Inhalte

- Psychologisches Resilienz-Konzept
- Umbrüche analysieren und gestalten mit den sieben Säulen der Resilienz
- Arbeiten mit dem inneren Team: Zugang zu eigenen Widerstandskräften finden
- Innere Stärke entdecken mit wertschätzender Selbstreflexion
- Arbeit an der inneren Haltung: Lösungsstrategien
- Gelassenheit erlangen
- Problemlösungskompetenz trainieren

Zielgruppe

Mitarbeiter/innen aller Bereiche

Leitung/Moderation

Brigitte Milkau

Buchungsnummer

10524

Seminartermin und Ort

13.02. - 14.02.2018
Düsseldorf
10.07. - 11.07.2018
Bayreuth
31.07. - 01.08.2018
Erfurt
09.10. - 10.10.2018
München

Dauer

2 Tage
Beginn: 09:00 Uhr
Ende: 16:00 Uhr

Seminarpreis

355,00 Euro

Inhalt

Michael Baron
Fon 02242 89-4436
michael.baron@dguv.de

Anmeldung und Organisation

Cathrin Völkner
Fon 06621 405-233
Fax 06621 405-200
cathrin.voelkner@dguv.de



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Buchungsnummer

10647

Seminartermin und Ort18.12. - 19.12.2018
Düsseldorf**Dauer**

2 Tage

Beginn: 09:00 Uhr

Ende: 16:00 Uhr

Seminarpreis

370,00 Euro

Inhalt

Michael Baron

Fon 02242 89-4436

michael.baron@dguv.de

Anmeldung und Organisation

Cathrin Völkner

Fon 06621 405-233

Fax 06621 405-200

cathrin.voelkner@

dguv.de

Resilienz – Follow up

Dieses Seminar knüpft an das Seminar »Resilienz – eigene Stärken stärken in belastungsreichen Zeiten« (10524) an. Sie haben Gelegenheit, Ihre Selbstwahrnehmung zu schärfen, sich bewusst zu machen, was Sie täglich antreibt. Gewohnte Denk- und Verhaltensmuster werden differenziert auf den Prüfstand gestellt. Sie lernen sich selbst besser kennen, um sich ausgeglichen steuern zu können. Sie wissen, wie Sie im Alltag auf Ihre innere Kraftquelle schnell zugreifen können.

Inhalte

- Methoden der Wahrnehmung und Bewusstseinserschärfung
- Praxis der Achtsamkeit
- Loslösen von einschränkenden Denk- und Handlungsmustern
- Zugang zu Kraftquellen
- Ausgleich des persönlichen Kräftehaushalts

Zielgruppe

Mitarbeiter/innen aller Bereiche, die das Grundlagenseminar (10524) besucht haben.

Leitung/Moderation

Brigitte Milkau



Wer ständig Vollgas gibt – fährt schnell den Tank leer

Chronische Erschöpfung und Burnout (Ausgebrannt-Sein) entstehen nicht von heute auf morgen. Deshalb ist es wichtig, die ersten Anzeichen zu erkennen und richtig zu deuten, damit rechtzeitig etwas unternommen werden kann, um Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Engagement zu erhalten und zu stärken. Dieses Seminar hilft Ihnen, Ihren Kräftehaushalt einzuschätzen und zu verbessern. Sie lernen Ursachen und Symptome von Burnout kennen und erlernen praktische Strategien, Methoden und Übungen, die Sie im beruflichen Alltag anwenden können, um chronischer Erschöpfung und Burnout bereits im Vorfeld entgegenzuwirken.

Inhalte

- Burnout – Was ist das?
- Gesundheitliche Risiken und Folgen
- Begünstigende Faktoren am Arbeitsplatz
- Präventive Maßnahmen am Arbeitsplatz
- Persönlicher Burnout-Check: Wo stehe ich?
- Selbsthilfe: Persönlicher Maßnahmenkatalog
- Mit praktischen Ausgleichsübungen zwischendurch am Arbeitsplatz aktiv werden
- Weniger ist mehr: Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion
- Mit Entspannungsverfahren Energieressourcen erhalten und wiedergewinnen

Zielgruppe

Mitarbeiter/innen aller Bereiche

Leitung/Moderation

Brigitte Milkau

Hinweis

Am Ende des ersten Tages findet eine Schnupperstunde zur Entspannungsmethode »Progressive Muskelentspannung nach Jacobson« statt.

Buchungsnummer

10444

Seminartermin und Ort

06.03. - 07.03.2018

Bad Soden

25.09. - 26.09.2018

Dresden

Dauer

2 Tage

Beginn: 09:00 Uhr

Ende: 16:00 Uhr

Seminarpreis

355,00 Euro

Inhalt

Michael Baron

Fon 02242 89-4436

michael.baron@dguv.de

Anmeldung und Organisation

Anke Czimczik

Fon 02242 89-4443

Fax 02242 89-4444

anke.czimczik@dguv.de



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Buchungsnummer

10760

Seminartermin und Ort12.03. - 14.03.2018
Unna**Dauer**

3 Tage

Beginn: 14:00 Uhr

Ende: 12:00 Uhr

Seminarpreis

540,00 Euro

Inhalt

Michael Baron

Fon 02242 89-4436

michael.baron@dguv.de

Anmeldung und Organisation

Cathrin Völkner

Fon 06621 405-233

Fax 06621 405-200

cathrin.voelkner@
dguv.de

»Geschwindigkeitsbegrenzung« – Belastende Faktoren im Außendienst erkennen und vermeiden

Viele Kilometer im Auto sitzen, Termine koordinieren, unangenehme Gespräche führen und viele menschliche Schicksale erleben. Da fällt es Ihnen schwer, im Gleichgewicht zu bleiben. Wie merke ich, wann ich an meine Grenzen stoße und wie bekomme ich die Balance mit meinem privaten Leben hin?

In dem Seminar geht es darum, die Stressfaktoren zu erkennen, eigene Reaktionsweisen wahrzunehmen und sich über die zur Verfügung stehenden Möglichkeiten klar zu werden, wie die Stresssituationen positiv zu bewältigen oder zu verarbeiten sind.

Inhalte

- Belastungen und Beanspruchungen im Außendienst
- Typische Stressfaktoren
- Kurz- und langfristige Folgen
- Vermeidung von Burnout
- Zeitmanagement und Selbstorganisation
- Resilientes Verhalten
- Vorsorge

Zielgruppe

Mitarbeiter/innen aller Bereiche mit Außendiensttätigkeit

Leitung/Moderation

Susanne Liedtke

Daniela Marquardt



Rauchfrei durch zielorientiertes Mentaltraining

Sie werden am ersten Tag des Seminars rauchfrei. Unterstützt durch das Mentaltraining und die Kraft suggestiver Imagination wird dieser Prozess als leicht und einfach empfunden.

Es gelingt Ihnen, durch das Mentaltraining die gefühlsmäßige Verbindung zwischen dem Reiz des Nikotins und Ihrer eigenen Persönlichkeit oft völlig abzubauen. Unterstützend wirkt die Ohrakupressur nach NADA-Protokoll, die Ihnen einen zusätzlichen Anker bietet und stabilisierend während der ersten zwei bis drei rauchfreien Tage wirkt.

Inhalte

- Risiken des Nikotinkonsums
- Individuelle Analyse des Rauchverhaltens
- Biochemische Abläufe und was sie für die Raucherin und den Raucher bedeuten
- Motivationstraining: Was ist schöner als rauchen?
- Programmieren Sie Ihr Unterbewusstsein auf Erfolg
- Mentaltraining (an beiden Tagen)
- Ohrakupressur nach NADA-Protokoll
- Arbeit mit der Begleit-CD
- Bewährte Strategien nach dem Rauchstopp
- Genusstraining

Zielgruppe

Mitarbeiter/innen aller Bereiche, die endlich rauchfrei werden wollen.

Leitung/Moderation

Birgit Schweidler

Hinweis

Bitte bringen Sie zum Seminar bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mit.

Buchungsnummer

10390

Seminartermin und Ort

20.03. - 21.03.2018
Dresden

07.08. - 08.08.2018
Bad Hersfeld

Dauer

2 Tage

Beginn: 09:00 Uhr

Ende: 16:00 Uhr

Seminarpreis

400,00 Euro

Inhalt

Michael Baron

Fon 02242 89-4436

michael.baron@dguv.de

Anmeldung und Organisation

Anke Czimczik

Fon 02242 89-4443

Fax 02242 89-4444

anke.czimczik@dguv.de



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Buchungsnummer

10614

Seminartermin und Ort24.09. - 26.09.2018
Raunheim**Dauer**

3 Tage

Beginn: 14:00 Uhr

Ende: 12:00 Uhr

Seminarpreis

545,00 Euro

Inhalt

Michael Baron

Fon 02242 89-4436

michael.baron@dguv.de

Anmeldung und Organisation

Dietlind Arens

Fon 06621 405-102

Fax 06621 405-200

dietlind.arenas@dguv.de

Psychische Belastungen, Krankheit und Sucht

Was verbirgt sich hinter der Begrifflichkeit »psychische Belastung« und in welchem Zusammenhang steht diese mit den Suchterkrankungen? Sucht und Suchtmittelmissbrauch sind Phänomene der Gesellschaft und damit auch des betrieblichen Alltags. In diesem Seminar bekommen Sie grundlegende Informationen über das Thema psychische Belastung und Sucht. Sie erfahren, wie Sie die ersten Symptome erkennen und am Beispiel von Suchterkrankungen mit den Betroffenen umgehen können. Mit dem sogenannten Stufenplan lernen Sie ein Instrument kennen, das Sie gezielt im Umgang mit Suchterkrankten im Unternehmen einsetzen können.

Inhalte

- Gesundheit und Krankheit
- Psychische Belastungen
- Ursachen und Krankheitsbilder psychischer Störungen
- Psyche und Sucht
- Stufenplan
- Umgang mit Suchterkrankten
- Gesprächsführung
- Prävention und Früherkennung

Zielgruppe

Berufshelfer/innen, Reha-Berater/innen, Disability-Manager/innen, Aufsichtspersonen, Personalsachbearbeiter/innen, Führungskräfte

Leitung/Moderation

Susanne Liedtke

Daniela Marquardt



Trauma und Psyche: Diagnostik, Therapie und Fallsteuerung – Teil I und II

Die Ursachen und Folgen, die therapeutischen Möglichkeiten und der Rehabilitationsprozess bei psychischen Störungen nach Arbeitsunfällen werden in diesem Seminar aufgezeigt. In strukturierten Fallbesprechungen werden geeignete Handlungsinstrumente für die Steuerung des Heilverfahrens erarbeitet. Bitte Fallbeispiele aus der Praxis mitbringen.

Inhalte

- Typische psychische Störungen nach Arbeitsunfällen
- Überblick über Faktoren, die Einfluss auf den Krankheitsverlauf nehmen können
- Einblick in die Methoden zur Erstellung von Diagnosen
- Diagnostische Einordnung der Störungen nach ICD 10 bzw. DSM IV
- Therapieempfehlungen und Heilverfahrenssteuerung bei psychischen Störungen

Zielgruppe

Sachbearbeiter/innen
Berufshelfer/innen
Reha-Manager/innen

Leitung/Moderation

Klaus Dilcher¹
Claudia Hora²
Wolfgang Isenberg³
Christina Krahl⁴
Joachim Skupien⁵
Dr. Utz Ullmann⁶
Dr. Monika Weiß⁷

Hinweis

Teil I und II bauen aufeinander auf und können nur zusammen gebucht werden. Der Besuch dieses Seminars wird als einführende Grundlage in die Thematik »Trauma und Psyche« empfohlen. Die auf den Folgeseiten aufgeführten Seminare zu der Thematik »Trauma und Psyche« setzen die Kenntnisse des Seminars 10404 voraus.

Buchungsnummer

10404

Seminartermin und Ort

14.02. - 15.02.2018^{Teil 1}
Bayreuth^{3,7}

14.03. - 15.03.2018^{Teil 1}
Raunheim^{4,5}

20.03. - 21.03.2018^{Teil 1}
Dresden^{1,2}

17.04. - 18.04.2018^{Teil 2}
Dresden^{1,2}

17.04. - 18.04.2018^{Teil 2}
Raunheim^{4,5}

30.08. - 31.08.2018^{Teil 2}
Bayreuth^{3,7}

25.09. - 26.09.2018^{Teil 1}
Erfurt^{2,6}

13.11. - 14.11.2018^{Teil 2}
Erfurt^{2,6}

Dauer

2 Tage
Beginn: 09:00 Uhr
Ende: 16:00 Uhr^{Teil1}
12:00 Uhr^{Teil2}

Seminarpreis

950,00 Euro
Der Preis beinhaltet Teil 1 und Teil 2

Inhalt

Michael Baron
Fon 02242 89-4436
michael.baron@dguv.de

Anmeldung und Organisation

Anke Czimczik
Fon 02242 89-4443
Fax 02242 89-4444
anke.czimczik@dguv.de



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Buchungsnummer

10405

Seminartermin und Ort20.03. - 21.03.2018
Hamburg^{1,6,7}24.04. - 25.04.2018
Düsseldorf^{2,4,8}05.09. - 06.09.2018
Bayreuth^{2,5,9}16.10. - 17.10.2018
Bochum^{2,3,10}**Dauer**

2 Tage

Beginn: 09:00 Uhr

Ende: 15:00 Uhr

Seminarpreis

750,00 Euro

Inhalt

Michael Baron

Fon 02242 89-4436

michael.baron@dguv.de

Anmeldung und Organisation

Anke Czimczik

Fon 02242 89-4443

Fax 02242 89-4444

anke.czimczik@dguv.de



Trauma und Psyche: BSG-Rechtsprechung/Kausalität

Die Besonderheiten der Kausalitätsbeurteilung bei psychischen Gesundheitsstörungen werden unter Berücksichtigung der aktuellen Rechtsprechung und aus der Sicht des medizinischen Sachverständigen dargestellt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erfahren, wie sie die Steuerung ihrer Fälle an diese Besonderheiten anpassen können. Es besteht deshalb die Möglichkeit, Fallgestaltungen und Problemstellungen aus der eigenen Praxis in die Diskussion einzubringen und gemeinsam zu lösen.

Inhalte

- Leitentscheidungen des BSG und weitere aktuelle Rechtsprechung
- Kausalitätsbeurteilung bei konkurrierenden Ursachen
- Diagnostik und Kausalitätsbeurteilung von psychischen Störungen durch medizinische Sachverständige
- Workflow Fallsteuerung
- Praxisbeispiele

Zielgruppe

Mitarbeiter/innen, die sich mit dieser Thematik befassen und über die Grundkenntnisse des Seminars 10404 verfügen.

Leitung/ModerationStefan Bultmann¹Bernd Grüner²Wolfgang Isenberg³Gordon Krahl⁴Jennifer Laborge⁵Christian Ludwig⁶Dr. Marion Peters⁷Siegfried Schreiber⁸Prof. Dr. Andreas Stevens⁹Prof. Dr. Martin Tegenthoff¹⁰

Trauma und Psyche: Begutachtungsmanagement

Die Besonderheiten der Begutachtung von psychischen Gesundheitsstörungen werden aufgezeigt. Das Begutachtungsmanagement wird anhand praktischer Beispiele von der Auswahl der relevanten Begutachtungsunterlagen bis hin zur Gutachtenauswertung vermittelt.

Inhalte

- Indikation für eine Begutachtung
- Aufgaben der Verwaltung – Bearbeitungsschritte
- Begutachtungsunterlagen
- Bestimmung fachkompetenter Gutachterinnen und Gutachter – Qualifikationsanforderungen
- Gutachtenauftrag
- Auswertung des Gutachtens

Zielgruppe

Mitarbeiter/innen, die in der Begutachtung tätig sind und über die Grundkenntnisse des Seminars 10404 verfügen.

Leitung/Moderation

Martin Kögler ¹

Jennifer Laborge ²

Prof. Dr. Andreas Stevens ³

Dr. Erwin Wehking ⁴

Buchungsnummer

10406

Seminartermin und Ort

17.04. - 18.04.2018
Potsdam ^{2,3}

26.06. - 27.06.2018
Hannover ^{1,4}

Dauer

2 Tage

Beginn: 09:00 Uhr

Ende: 15:00 Uhr

Seminarpreis

535,00 Euro

Inhalt

Michael Baron

Fon 02242 89-4436

michael.baron@dguv.de

Anmeldung und Organisation

Anke Czimczik

Fon 02242 89-4443

Fax 02242 89-4444

anke.czimczik@dguv.de



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Buchungsnummer

10741

Seminartermin und Ort20.06. - 21.06.2018
Oberhausen**Dauer**

2 Tage

Beginn: 09:00 Uhr

Ende: 15:00 Uhr

Seminarpreis

690,00 Euro

Inhalt

Michael Baron

Fon 02242 89-4436

michael.baron@dguv.de

Anmeldung und Organisation

Anke Czimczik

Fon 02242 89-4443

Fax 02242 89-4444

anke.czimczik@dguv.de

Trauma und Psyche: Psyche und Schmerz

Sowohl zur Klärung der Kausalität als auch für eine zielgerichtete Behandlung ist eine sorgfältige Diagnostik erforderlich. Bei der Diagnostik und Behandlung von Schmerzstörungen darf nicht einseitig vorgegangen werden, sondern interdisziplinär. Dabei sind insbesondere mögliche psychische Faktoren zu beachten. Geschieht dies nicht, sind langwierige und frustrane Heilverfahren zu befürchten. Anhand von Praxisbeispielen werden das bio-psycho-soziale Krankheitsmodell erklärt und Besonderheiten bei der Behandlung von chronischen Schmerzstörungen erläutert. Es besteht die Möglichkeit, Fallgestaltungen und Problemstellungen aus der Praxis in die Diskussion einzubringen und gemeinsam zu lösen.

Inhalte

- Psychische Risikofaktoren und Komorbiditäten
- Fälle mit (möglicher) Schmerzproblematik identifizieren
- Unfallversicherungsrechtlich relevante Schmerzstörungen
- Diagnostik und Kausalität
- Überblick über v. a. neuere Behandlungsmöglichkeiten
- Schmerz-Psychotherapie
- Praxisbeispiele

Zielgruppe

Sachbearbeiter/innen

Berufshelfer/innen

Reha-Manager/innen

Leitung/Moderation

Dr. Jule Frettlöh

Klaus Schmitz

Prof. Dr. Martin Tegenthoff



Trauma und Psyche: Posttraumatische Belastungsstörung – Diagnostik und Therapie

Das Seminar vermittelt Grundlagen über Erscheinungsbild, Diagnostik, Therapie sowie Steuerung des Heilverfahrens bei der Posttraumatischen Belastungsstörung. Ziel ist, die Teilnehmer und Teilnehmerinnen in die Lage zu versetzen, sowohl Gutachten wie auch psychotherapeutische Berichte bei Versicherten mit der Diagnose PTBS inhaltlich besser nachvollziehen zu können. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen die Grundlagen der Therapie im Rahmen des ambulanten Psychotherapeutenverfahrens und der stationären Behandlung kennen. Sie erhalten dadurch ein besseres Verständnis für den Inhalt und Ablauf von Psychotherapie bei PTBS. Dies ist für die Steuerung des Heilverfahrens wie auch für den Kontakt mit Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, Ärzten und Ärztinnen und betroffenen Versicherten förderlich.

Inhalte

- Historie und Entwicklung der Diagnose »Posttraumatische Belastungsstörung«
- Diagnosekriterien der Posttraumatischen Belastungsstörung
- Diagnostische Abgrenzung der PTBS zu anderen Diagnosen
- Ambulante und stationäre Therapie bei Posttraumatischer Belastungsstörung
- Umgang mit Versicherten nach einem traumatisierenden Ereignis

Zielgruppe

Unfallsachbearbeiter/innen
Reha-Manager/innen
Berufshelfer/innen
Disability-Manager/innen mit oder ohne Vorkenntnisse/n

Leitung/Moderation

Mathias Fauth
Dr. Bruno Kall

Buchungsnummer

10045

Seminartermin und Ort

24.01. - 26.01.2018
Potsdam

07.03. - 09.03.2018
München

17.10. - 19.10.2018
Kassel

Dauer

3 Tage

Beginn: 14:00 Uhr

Ende: 11:30 Uhr

Seminarpreis

610,00 Euro

Inhalt

Michael Baron

Fon 02242 89-4436

michael.baron@dguv.de

Anmeldung und Organisation

Marion Henning

Fon 06621 405-202

Fax 06621 405-200

marion.henning@dguv.de



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Buchungsnummer

10712

Seminartermin und Ort

05.06. - 06.06.2018
 Bochum
 05.12. - 06.12.2018
 Bad Soden

Dauer

2 Tage

Beginn: 09:00 Uhr

Ende: 15:00 Uhr

Seminarpreis

390,00 Euro

Inhalt

Michael Baron
 Fon 02242 89-4436
 michael.baron@dguv.de

Anmeldung und Organisation

Anke Czimczik
 Fon 02242 89-4443
 Fax 02242 89-4444
 anke.czimczik@dguv.de

Trauma und Psyche: Psychotherapie im Heilverfahren der Unfallversicherungsträger – Schwerpunkt »Verhaltenstherapie«

Das Seminar vermittelt einen Überblick über die in der Psychotherapie tätigen Berufsgruppen. Der thematische Schwerpunkt des Seminars liegt bei der Verhaltenstherapie. In strukturierten Fallbesprechungen lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Anwendungsgebiete und den Behandlungsprozess in der Verhaltenstherapie kennen.

Inhalte

- Ausbildung und Tätigkeitsfeld des Psychotherapeuten/Abgrenzung zu anderen Berufsgruppen
- Die Richtlinientherapieverfahren (Verhaltenstherapie, Psychoanalyse, Tiefenpsychologie)
- Schwerpunkt: Verhaltenstherapie, Darstellung des Anwendungsgebietes und des Behandlungsprozesses
- Hinweise zu Fallsteuerung
- Das Psychotherapeutenverfahren der DGUV

Zielgruppe

Sachbearbeiter/innen
 Berufshelfer/innen
 Reha-Manager/innen, die über die Grundkenntnisse des Seminars 10404 verfügen.

Leitung/Moderation

Jennifer Laborge
 Lutz Nelles



NEU: Trauma und Psyche: Spezifika bei Kindern und Jugendlichen

Nach einer Einführung in die Diagnostik und Therapie von Traumafolgestörungen bei Kindern und Jugendlichen, wird auf die Besonderheiten und spezifischen Bedürfnisse dieser Zielgruppe eingegangen. Im Rahmen von Fallbeispielen werden die besonderen Belange und möglichen Konflikte erörtert und diskutiert. Insbesondere erfolgt dabei eine Auseinandersetzung hinsichtlich der Bewältigung von hemmenden Kontextfaktoren sowie den Einflussmöglichkeiten im Rahmen der Heilverfahrenssteuerung.

Ziel des Seminars ist es, den Austausch zu fördern und gemeinsam Lösungsstrategien zu entwickeln. Fallbeispiele und Problemstellungen aus der eigenen Praxis sind dabei ausdrücklich erwünscht

Inhalte

- Einführung in die Diagnostik und Therapie von Traumafolgestörungen bei Kindern und Jugendlichen
- Altersspezifische Besonderheiten
- Die Rolle der Eltern und der Schule (Kontextfaktoren)
- Identifikation von Risikopotenzial
- Vorstellung eines Lösungsansatzes am Beispiel des »Schüler-Reha-Managements«
- Vermittlung einer beispielhaften Imaginationsübung
- Besprechung von Fallbeispielen

Zielgruppe

Mitarbeiter/innen, die sich mit dieser Thematik befassen; die Grundkenntnisse des Seminars 10404 werden empfohlen.

Leitung/Moderation

Lars Bischoff
Alejandra Miranda

Hinweis

Bringen Sie gerne eigene Fallbeispiele und Anliegen mit!

Buchungsnummer

10790

Seminartermin und Ort

05.02. - 06.02.2018
Hamburg

Dauer

2 Tage
Beginn: 14:00 Uhr
Ende: 12:00 Uhr

Seminarpreis

300,00 Euro

Inhalt

Michael Baron
Fon 02242 89-4436
michael.baron@dguv.de

Anmeldung und Organisation

Anke Czimczik
Fon 02242 89-4443
Fax 02242 89-4444
anke.czimczik@dguv.de



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12