

## Gesunde Performance im Team

Indem bei Team Balance klassische Teamtrainingselemente mit Stress-, Gesundheits- und Selbstmanagementtools kombiniert werden, wird ein positives und effektives Arbeitsklima, sowie eine ausgewogene Work-Life-Balance gefördert und für die Teilnehmer erlebbar. Dabei wenden sie Methoden an, die ihnen helfen auch bei hoher Arbeitsbelastung ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu steigern und zu erhalten. Insbesondere der Zusammenhang von körperlicher Gesundheit und mentaler Leistungsfähigkeit wird dabei deutlich gemacht. Durch den kurzweiligen Abgleich der praktischen Methoden mit den wissenschaftlichen Hintergründen erhalten die Teilnehmer einen umfassenden Überblick über die elementaren Zusammenhänge, die den Methoden zugrunde liegen und die ihnen als Team und individuell dabei helfen, ihren Erfolg nachhaltig gesund zu gestalten.

### Inhalte:

- Der Zusammenhang von Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- Anthropologik – die Nutzung evolutionsbiologischer Erkenntnisse
- Work-Life-Balance
- Burn-Out Prävention
- Stress auslösende Bedingungen und Stresskontrolle
- Die Rolle von Kommunikation in Bezug auf Stress
- Abgleich von Priorisierung und Dringlichkeit mit den Organisationszielen
- Selbst-Effizienz: realistische Ziele und ihr Einfluss auf Motivation und Stressempfinden
- Die Relevanz sinnvoller Pausengestaltung
- Entspannungstraining
- Regeneration
- Emotionales Selbstmanagement
- Erhaltung der Gesundheit
- Sport, Bewegung und Ernährung
- Seelische Gesundheit – den Körper als Feedbacksystem nutzen
- Reaktionen des Körpers auf Stress
- Selbstwahrnehmung – Neuprogrammierung
- Motivation

Zielgruppe:	Teams inkl. Manager
Special:	Um die erfolgreiche Umsetzung der Erkenntnisse optimal zu fördern, beinhaltet das Seminar den Impulsvortrag „Töte Deine Lieblinge“.
Methoden:	Vortrag, Diskussion, Einzelarbeit, Kleingruppenarbeit, Entspannungsübungen, sportliche Maßnahmen
Dauer:	2,0 Tage
	In Absprache mit den Teilnehmern können Businesspausen eingeplant werden, um operativen Aufgaben nachzugehen.
Referent:	Boris Kimes M.A., Kimes Communication & Health