

www.ergosens.ch

SEMINARE

ergosens – intelligente Unterstützung für eine produktive, loyale und gesunde Unternehmenskultur

Gute Atmosphäre – gute Arbeit

Wie kann bewusste Atmosphäregestaltung Teams und Führungsebene in der produktiven Zusammenarbeit unterstützen?

Guter Groove, lockere Stimmung, ein Klima der Angst – das Arbeitsumfeld wird atmosphärisch beschrieben. Doch in der Regel fühlt man sich der herrschenden Atmosphäre ausgeliefert wie dem Wetter.

Atmosphäre besteht aus räumlichen, emotionalen und sozialen Faktoren, die alle beeinflussbar sind. Die bewusste Wahrnehmung und Gestaltung von Atmosphäre schafft im Team und im Unternehmen Sicherheit und Vertrauen und das Arbeitsklima wird nachhaltig verbessert.

Ziel:

- Erkennen und beschreiben von Atmosphäre, speziell im Arbeitskontext
- Kennenlernen der eigenen Wirksamkeit in Bezug auf Atmosphäre
- Erkunden der atmosphärischen Bedeutung von verbaler und nonverbaler Kommunikation, Raumgestaltung und anderen umweltrelevanten Faktoren

Inhalt:

- Kurzreferate, Wahrnehmungsübungen, Erfahrungsaustausch

Selbstwirksamkeit - die versteckte Ressource

Für beinahe jede Frage gibt es Experten mit einem breiten Angebot an Lösungsvorschlägen. Doch dabei entsteht die Gefahr, dass das Vertrauen in die eigene Lösungsfähigkeit auf der Strecke bleibt.

Lösungen für Probleme zu finden ist eine Fähigkeit, die jeder Mensch hat. Durch Vorschriften und Normen sowie durch gut gemeinte Expertenberatung ist das Bewusstsein für diese Fähigkeit in den Hintergrund getreten.

Durch geschickte Führung und eine Stärkung des Selbstwirksamkeitsvertrauens der Mitarbeitenden kann diese Ressource wieder geweckt werden. Die Mitarbeitenden denken wieder vermehrt mit, helfen Prozesse zu optimieren und das ganze Unternehmen funktioniert als Organismus.

Ziel:

- Kennenlernen der Grundlagen der Selbstwirksamkeit
- Ermitteln des Einflusses verschiedener Führungsstile auf die Selbstwirksamkeit

Inhalt:

- Referate, Diskussionen, Erfahrungsaustausch

Umzug ohne böse Überraschungen

Ein unsorgfältig geplanter Umzug von Arbeitsplätzen bremst die Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeitenden unnötig aus.

Der Umzug von Arbeitsplätzen umfasst nicht bloss die logistische Aufgabe von Umbau und Transport. Ein Umzug löst immer auch Verunsicherung und Ängste aus. Das sensible soziale System der Mitarbeitenden wird aufgemischt und bedroht. Es entstehen Kosten durch den Verlust an Produktivität.

Ziel:

- Kennenlernen der kritischen Soft-Factors eines Umzuges
- Strategien kennen lernen, wie die Mitarbeitenden „ins Boot geholt werden können“

Inhalt:

- Referate, Diskussionen, Erfahrungsaustausch

Ergonomie und Körperintelligenz

Wie Sie Ihre Arbeitsumgebung optimal und intelligent nutzen können.

Die besten ergonomischen Möbel und Geräte können nicht optimal genutzt werden, wenn Sie nicht wissen, wie Ihr Körper auf sein Umfeld reagiert.

In diesem Seminar trainieren Sie Ihre Körperintelligenz. Sie verbessern Ihre Interaktion mit Ihrem Arbeitsumfeld und entdecken, welche Anpassungen an Ihrem Arbeitsplatz für Sie von Nutzen sein können. Sie gewinnen Vertrauen in Ihre Leistungsfähigkeit und überstehen leichter auch mal eine Spitzenbelastung bei der Arbeit.

Ziel:

- Kennenlernen der Zusammenhänge zwischen Ergonomie und Physiologie am Arbeitsplatz
- Erschliessen der eigenen Bewegungsressourcen
- Optimieren des widerstandsarmen Umgangs mit dem Arbeitsumfeld

Inhalt:

- Kurzreferate zu Ergonomie und Physiologie, einfache Körperübungen, Erfahrungsaustausch

Das Seminar wird auf die Bedingungen des Auftraggebers abgestimmt. Zum Thema ist ein Impulsvortrag verfügbar. Dieses Seminar ist als Tages- oder Halbtagesseminar buchbar. Details siehe Seite 7.

Gute Zusammenarbeit von Körper und Geist

Wie eine wache körperliche Selbstwahrnehmung geistige Schwerarbeit unterstützt.

Wenn wir uns intensiv auf unsere Arbeit konzentrieren, geht oft der Körper vergessen. Doch nach einiger Zeit meldet er sich mit Verspannungen und Schmerzen.

Körper und Geist müssen sich nicht ausschliessen. Im Gegenteil: Wer sich seines Körpers auch in den anspruchsvollsten Denkprozessen bewusst ist, arbeitet kreativer und produktiver und fühlt sich nicht zuletzt wohler in seiner Haut.

Ziel:

- Kennenlernen der Zusammenhänge zwischen Gewohnheiten und Verhaltensmustern
- Lernen, mit dem Körper zu denken und mit der Intelligenz zu spüren
- Entwickeln und optimieren von ökonomischen Haltungs- und Bewegungsmustern

Inhalt:

- Kurzreferate zu Wahrnehmung und Physiologie, einfache Körperübungen, Erfahrungsaustausch

Detailinformationen

Die Seminare werden spezifisch auf die Bedingungen Ihres Unternehmens hin angepasst. Sie erhalten dadurch ein massgeschneidertes Weiterbildungsangebot.

Die Seminare können vor Ort in Ihrem Unternehmen oder in einem Seminarzentrum durchgeführt werden. Beide Settings bieten Vorteile – lassen Sie sich beraten.

Zu jedem Thema können Sie auch einen Impulsvortrag buchen. Bei einem anschliessenden Seminar zum selben Thema werden Ihnen bis zu 50% des Vortragspreises angerechnet.

Die Seminare sind für eine Gruppengrösse von 6 – 12 TeilnehmerInnen konzipiert, um eine hohe Wirksamkeit zu ermöglichen.

Sprachen: Deutsch und Englisch

Kosten:

Die Angaben beziehen sich auf Veranstaltungen in Ihrem Unternehmen. Lassen Sie sich für Veranstaltungen ausserhalb eine Offerte erstellen.

Die Preise verstehen sich exklusive Reise- und Unterkunftspesen, sowie MWST.

Impulsvortrag: 60 min. ; Fr. 600.-

Tagesseminar: 9.00 – 16.30 Uhr; Fr. 3500.- (6-12 TN)

Halbtagesseminar: 9.00-12.00, oder 14.00-17.00 Uhr; Fr. 2500.-

Referent: Konrad Wiesendanger, Coach, Supervisor BSO, Luzern,
www.ergosens.ch



Konrad Wiesendanger (*1958)

MAS ZHAW Supervision und Coaching in Organisationen
dipl. Feldenkrais Lehrer SFV
dipl. Architekt ETH

Seit 1999 freischaffend als Feldenkrais Lehrer und Coach
Redaktor „feldenkrais zeit - Journal für somatisches Lernen“

Mitglied BSO, SVBGF, SFV

Kontakt:

ergosens
Konrad Wiesendanger
Obergrundstrasse 97, Postfach 4208
CH-6000 Luzern 4

+41 41 310 02 11
info@ergosens.ch
www.ergosens.ch