2024

Unser Leistungsangebot, aktuelle Kursübersicht und detaillierte Programmbeschreibungen

Fink & Fink

EX PLO RE

Training und Coaching:
Stress-Kompetenz
Energie-Management
Mentale Balance

gesund · erfolgreich ·

Willkommen in der VUCA* Welt.

Chancen nutzen, Risiken minimieren

Die Arbeitswelt hat sich in den letzten Jahren rasant gewandelt. Wir arbeiten flexibler, schneller und vielfältiger.
Starre Arbeitszeiten, vorgegebene Strukturen und Prozesse wird es in Zukunft vor allem im Bereich der Wissensarbeit immer weniger geben. Die Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben lösen sich immer mehr auf.
Das birgt viele Chancen und Potentiale.
Aber nur, wenn die Mitarbeiter:innen in der Lage sind, mit der Flexibilität, der Geschwindigkeit, den ständigen Veränderungen, dem Druck und der Unsicherheit umzugehen.
Erfolgreiche Unternehmen brauchen gesunde und souveräne Mitarbeiter:innen.

*VUCA steht für Volatility (Unbeständigkeit), Uncertainty (Unsicherheit), Complexity (Komplexität) und Ambiguity (Mehrdeutigkeit) und beschreibt die schwierigen Rahmenbedigungen der modernen Arbeitswelt.

Fink & Fink

AUF EIN WORT

Es lohnt sich.

Erfolgsfaktor körperliche und mentale Balance

Um in der VUCA Welt nicht nur bestehen, sondern erfolgreich sein zu können, brauchen Mitarbeiter:innen vor allem einen gesunden Umgang mit Stress und Anspannung, einen Ausgleich durch erholsamen Schlaf und Regeneration im Alltag sowie die Fähigkeit sich mental auszubalancieren und innerlich flexibel auf äußere Anforderungen reagieren zu können. Nur so können sie langfristig ihre volle fachliche Kompetenz einbringen. Ein gesunder Lebensstil für körperliche und mentale Balance ist unter den aktuellen Bedingungen in der Arbeitswelt keine Selbstverständlichkeit, sondern erfordert Wissen, Fokus und Umsetzungsstärke.

Für unser Angebot kombinieren wir deshalb traditionelles und aktuelles medizinisches Wissen und neueste Forschungserkenntnisse und übertragen diese auf den Businesskontext.
Unsere Trainings und Coachings sind so konzipiert, dass vor allem die individuelle Umsetzung und Integration im Mittelpunkt stehen – Wissen alleine reicht nicht, erst Wissen, das wir auch anwenden, macht den Unterschied. Wir bieten den Mitarbeiter:innen in Deinem Unternehmen die passenden Formate, von Impuls-Vorträgen über Trainings bis hin zu individuellen 1:1 Coachings, zum Beispiel für Führungskräfte und Keyplayer.

Entdecke unser praxisorientiertes Angebot. Wir beraten Dich und Dein Unternehmen gerne und freuen uns auf die Zusammenarbeit.

Herzliche Grüße,

Nadine Fink
Geschäftsführerin

Roman Fink
Geschäftsführer

INHALT

01 Unsere Fokusthemen 08/09

02 Unsere Formate 10/11

03 Kursübersicht und Beschreibung 12-37

04 Über uns 38/39

UNSERE FOKUSTHEMEN

Um in der modernen Arbeitswelt gesund und erfolgreich sein zu können, brauchen die Mitarbeiter:innen neben fachlichen Kompetenzen vor allem eine Work-Health-Balance mit Skills in den folgenden Bereichen:

01

Unsere Fokusthemen

Stress-Kompetenz

Die Bedingungen der VUCA-Welt sorgen dafür, dass wir tendenziell immer schneller in den „roten Bereich“ kommen. Gerade in der modernen Arbeitswelt, mit der zunehmenden Komplexität, der sehr hohen Geschwindigkeit und geforderten Flexibilität, geraten wir schneller und häufiger in Situationen, die unsere Stressreaktion aktivieren. Daher ist es umso wichtiger, dass es uns gelingt, einen adäquaten Ausgleich zu schaffen.

Energie-Management

Ein effektiver Ansatzpunkt für einen gesünderen Lebensstil ist unsere Regenerationsfähigkeit. Unser Fähigkeit, unsere Akkus gezielt wieder aufzuladen. Fühlen wir uns voller Energie und ausgeruht, hat das automatisch einen positiven Einfluss auf alle anderen Bereiche unseres Lebens: Wir treffen bessere Entscheidungen, ernähren uns besser, haben mehr Lust uns zu bewegen und gehen souveräner mit Herausforderungen um.

Mentale Balance

Mentale Balance bedeutet, dass wir in der Lage sind, unsere Gedanken und Emotionen auf gesunde und produktive Weise zu regulieren. Eine wichtige Voraussetzung dafür ist psychische Flexibilität, d.h. die Fähigkeit, flexibel auf Veränderungen und Herausforderungen zu reagieren. So wird unsere Resilienz erhöht und wir können unsere Kompetenzen voll und ganz einbringen.

UNSERE FORMATE

Unsere Kund:innen stehen im Mittelpunkt unserer Arbeit. Deshalb gehen wir gerne auf individuelle Herausforderungen ein. Du möchtest eine für Dich konzipierte Lösung? Sprich uns gerne an.

02

Unsere Formate

Impuls

Eine abwechslungsreiche Kombination aus Input und Interaktion. Alle Kurse können einzeln als Impuls gebucht oder zu Impulsreihen kombiniert werden.

Dauer 60 Min.
Teilnehmer:innen bis zu 100

Online ✓
Präsenz ○

Workshop

Eine kompakte Kombination aus Input, Interaktion und Reflexion. Alle Kurse können als kompakte Workshops gebucht werden.

Dauer 1,5 – 2 Std.
Teilnehmer:innen bis zu 12

Online ✓
Präsenz ○

Training

Eine vertiefende Kombination aus Input, Interaktion und Reflexion. Für die Trainings kombinieren wir verschiedene Kurse zu unseren Fokusthemen.

Dauer 1 Tag
Teilnehmer:innen bis zu 20

Online ○
Präsenz ✓

Coaching

Eine zielgerichtete und individuelle Unterstützung für bspw. Führungskräfte, Keyplayer und besonders geforderte Mitarbeiter:innen.

Dauer 4 – 8 Sessions
Teilnehmer:innen 1:1

Online ✓
Präsenz ✓

KURSÜBERSICHT UND BESCHREIBUNG

Für Dein Unternehmen die passende Lösung: Die Kurse können einzeln als Impulse oder Workshops gebucht werden oder zu vertiefenden Trainings kombiniert werden. Im 1:1 Coaching finden wir individuelle Abkürzungen für komplexe Herausforderungen.

03

Lerne unsere Kurse kennen

Fundiert, praxisnah, innovativ

Die Mitarbeiter:innen bekommen in unterschiedlichen Formaten wissenschaftlich fundiertes und vor allem praxisrelevantes Wissen vermittelt. Verschiedene, innovative Methoden – basierend auf aktuellen Kenntnissen der Lernforschung – ermöglichen es den Teilnehmenden, das Erlernte zu verankern und direkt auf sich und ihre (berufliche) Situation zu übertragen und umzusetzen.

Die einzelnen Kurse aus den Bereichen Stress-Kompetenz, Energie-Management und Mentale Balance können als knackige Impulse, Workshops, vertiefende Trainings oder intensive 1:1 Coachings gebucht und kombiniert werden. Entweder als Angebot für alle Mitarbeitenden, für einzelne Teams oder als spezielles Förderprogramm für Führungskräfte und Keyplayer im Unternehmen.

Gerne stellen wir das passende Gesamtkonzept individuell für Eure Bedürfnisse zusammen.

Stress-Kompetenz

BSK 01 | Basis Stress-Kompetenz

Lerne besser mit Stress umzugehen

Stress sichert Dein Überleben. Lerne, warum der Unterschied zwischen kontrollierbaren und unkontrollierbaren Situationen so wichtig ist, welche unterschiedlichen Reaktionen in Deinem Körper ablaufen und was Du tun kannst, um Dich nicht gestresst, sondern aktiviert zu fühlen.

Beschreibung Seite 19

VSK 01 | Vertiefung Stress-Kompetenz

Dein Nervensystem als Game-Changer in stressigen Zeiten

Stress lässt sich nicht vermeiden. Wenn aber Dein Nervensystem ausbalanciert ist, dann kannst Du problemlos nach stressigen Situationen in die Regeneration umschalten. Lerne, wie Du Dein Nervensystem stärken kannst und Dir so Stress weniger ausmacht.

Beschreibung Seite 21

VSK 02 | Vertiefung Stress-Kompetenz

Dein Herz als Schlüssel für Deine Stressregulation

Je höher Deine Herzraten-Variabilität ist, umso vitaler und fitter bist Du und umso besser kannst Du mit Stress umgehen. Das Gute: Du kannst Deine Herzraten-Variabilität auf verschiedene Weisen beeinflussen und Dich so für stressige (Arbeits-)Situationen stärken.

Beschreibung Seite 22

VSK 03 | Vertiefung Stress-Kompetenz

Was stresst Dich? Mache eine individuelle Analyse

Was uns stresst und was nicht ist individuell sehr unterschiedlich. Daher gibt es kein Pauschal-Rezept, das für alle passt. Finde in einer individuellen Analyse heraus, was Deine inneren und äußeren Stressoren sind und lerne passende Bewältigungs-Strategien kennen.

Beschreibung Seite 23

Energie-Management

BEM 01 | Basis Energie-Management

Erholsamer Schlaf ist kein Zufall

Unser modernes Leben ist geprägt von Hektik, Unruhe und Ablenkung. Erholsamer Schlaf ist keine Selbstverständlichkeit, sondern eine strategische Aufgabe. Lerne alles Wichtige rund um Deinen Schlaf, Do's & Don'ts und praktische Tipps für die Verbesserung Deiner Schlafqualität.

Beschreibung Seite 25

VEM 01 | Vertiefung Energie-Management

Entscheide Dich für mehr Energie

Ob wir uns energiegeladen fühlen, hängt stark von unseren Entscheidungen und unserem Verhalten ab. Erfahre wie Du optimal in den Tag startest, das Mittagstief umschiffst und Deinen Abend so gestaltest, dass Deine Regeneration nachts optimal für Dich arbeiten kann.

Beschreibung Seite 26

VEM 02 | Vertiefung Energie-Management

Planbar besser schlafen

Schlechter Schlaf hat einen negativen Einfluss auf unsere Entscheidungen, unsere Kreativität und unser Immunsystem. Aber: Wir können viel für erholsamen Schlaf tun! Lerne, wie Du schneller einschläfst, nächtliches Grübeln stoppen kannst und Deine Umgebung optimal gestaltest.

Beschreibung Seite 27

Mentale Balance

BMB 01 | Basis Mentale Balance
Psychische Flexibilität - Stehe über den Dingen
Der Arbeitsalltag wird immer schneller, hektischer und unvorhersehbarer. Situationen im Außen können wir meist nicht unmittelbar beeinflussen. Durch die Kunst der psychischen Flexibilität können wir aber lernen, souveräner mit stressigen Situationen und Unsicherheiten umzugehen.
Beschreibung Seite 29

VMB 01 | Vertiefung Mentale Balance
Glaube nicht alles, was Du denkst
Unsere Gedanken haben großen Einfluss darauf, wie wir uns fühlen und verhalten. Lerne Deine negativen Denkmuster zu erkennen und Abstand zu gewinnen, so dass Du Dich weniger abgelenkt und verunsichert fühlst sowie lösungsorientierter und fokussierter handeln kannst.
Beschreibung Seite 30

VMB 02 | Vertiefung Mentale Balance
Deine Werte als innerer Kompass in einer turbulenten (Arbeits-)Welt
Wir leben in einer Welt voller Möglichkeiten. Wenn Du Deine Werte kennst und nach ihnen lebst, findest Du (berufliche) Erfüllung, triffst stimmige Entscheidungen, kannst Prioritäten setzen und verringerst Konflikte. All das trägt dazu bei, dass Du Dich wohl und leistungsfähig fühlst.
Beschreibung Seite 31

Neu im Programm

PSA | Professionelle Stress-Analyse
Wie stressig ist Dein Alltag wirklich?
Du möchtest wissen, wie es um Dein Stresslevel steht? Auf Basis einer professionellen Stressmessung und Analyse während Deines Alltags, bekommst Du einen genauen Überblick über Dein Stresslevel, Deine Trainingsperformance und die Erholsamkeit Deines Schlafs.
Beschreibung Seite 33 – 35

FRG | Frauengesundheit
Zyklusbewusst leben und arbeiten
Der weibliche Zyklus bereitet vielen Frauen Probleme: PMS, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, Gewichtszunahme und Probleme mit der Menstruation. Doch das muss nicht sein. Erfahre wie der weibliche Zyklus funktioniert, lerne im Einklang mit Deinem Zyklus zu leben und zu arbeiten. So kannst Du Dein volles Potential entfalten und Dich (wieder) wohl fühlen. (Für alle Frauen vor den Wechseljahren)
Beschreibung Seite 36

GEG | Gesunde Gewohnheiten
Der Schlüssel zu einem gesunden Lebensstil
Wir wissen meist genau, was wir eigentlich ändern müssten. Doch oft sind unsere guten Vorsätze nicht von langer Dauer. Wenn sich wirklich etwas ändern soll, dann brauchst Du ein klares Ziel, eine starke Motivation, Notfallstrategien und die Fähigkeit gesunde Gewohnheiten in Deinen stressigen Alltag zu integrieren.
Beschreibung Seite 37

Lerne besser mit Stress umzugehen

Basis Stress-Kompetenz

Ob Stress schadet oder nicht, hängt davon ab, ob wir den Stress als kontrollierbar oder unkontrollierbar empfinden und einordnen. Diese Einordnung ist von vielen verschiedenen Faktoren abhängig. Während jemand eine Situation bereits als überwältigend empfindet, ist die gleiche Situation für jemand anderen kein Problem. Gerade in der modernen Arbeitswelt mit der zunehmenden Komplexität, der sehr hohen Geschwindigkeit und geforderten Flexibilität, geraten wir schneller und häufiger in Situationen, die unsere Stressreaktion aktivieren. Die Folge ist ein starker Anstieg von stressbedingten Beschwerden. Umso wichtiger ist es, zu verstehen, wie Stress entsteht und wirkt und wie Du persönlich besser damit umgehen kannst.

" Stress ist ein komplexer Vorgang, der uns kurz gesagt, das Überleben sichert und dafür sorgt, dass wir uns an äußere Lebensumstände adäquat anpassen. "

BSK 01
Inhalt

1. Neurophysiologie der Stressregulation: Was ist Stress und wofür brauchen wir ihn?
2. Kontrollierbare und unkontrollierbare Stressreaktion: Wann wirkt Stress aktivierend und wann wird es zu viel?
3. Stärke Deine Stress-Kompetenz: Was Du tun kannst, um besser mit Stress umzugehen.

Dein Nervensystem als Game-Changer in stressigen Zeiten

Vertiefung Stress-Kompetenz

Was benötigen wir, um in stressigen Situationen gesund performen zu können? Ein balanciertes Nervensystem.
Das bedeutet nicht, dass wir den ganzen Tag Buddha-mäßig entspannt sein müssen. Das Leben darf aufregend sein, Spaß machen und uns herausfordern. Wir fühlen uns lebendig, wenn wir berufliche Herausforderungen meistern, mit unseren Kindern toben oder neue Ideen umsetzen können.
Wenn unser Nervensystem gut reguliert ist, dann machen uns stressige Situationen wesentlich weniger aus und wir können einfach zwischen Leistung und Entspannung hin- und herwechseln.

> ***„Stress per se ist nicht das Problem. Unser Umgang mit herausfordernden Situationen und unsere Fähigkeit zwischen Anspannung und Entspannung wechseln zu können, ist entscheidend.“***

VSK 01
Inhalt

1. Gas & Bremse - Parasympathikus, Vagus Nerv und Sympathikus: Nur mit einer funktionierenden „Bremse“ können wir auch langfristig „Gas“ geben.
2. Ist Dein Nervensystem in Balance?
   Erkenne Warnhinweise für ein schlecht reguliertes Nervensystem.
3. Praktische Tipps für ein balanciertes Nervensystem: So bleibst Du in Balance oder kannst Dich schnell wieder ausgleichen.

Dein Herz als Schlüssel für Deine Stressregulation

Vertiefung Stress-Kompetenz

Ein guter Indikator und natürlicher Marker unserer individuellen Stressbelastung und damit auch unseres Wohlergehens ist die Messung der Herzratenvariabilität (HRV).
Eine hohe HRV ist ein Zeichen dafür, dass wir geschmeidig zwischen Anspannung und Entspannung hin- und herwechseln können.
Haben wir eine geringe HRV, ist unser Stresslevel chronisch erhöht. Mit massiven Folgen: Wir schlafen schlecht, sind unkonzentriert, fühlen uns ausgelaugt.
Die gute Nachricht ist: Wir können unsere HRV und damit unseren Umgang mit Stress trainieren, uns widerstandsfähiger machen!

" Die Herzratenvariabilität (HRV) zeigt an, wie flexibel wir auf Stress und Reize reagieren können. Eine geringe HRV ist ein Zeichen dafür, dass unser Körper mit dem Stresslevel überfordert ist. Damit verbunden: Ein erhöhtes Risiko für Herzerkrankungen, Depressionen und Ängste. "

VSK 02
Inhalt

1. Herzratenvariabilität und das autonome Nervensystem: Was passiert in Deinem Körper, wenn Sympathikus oder Parasympathikus überwiegen.
2. Die Bedeutung einer hohen HRV: Die Herzratenvariabilität verstehen und nutzen.
3. Praktische Tipps zur Steigerung Deiner HRV: Wie Du Deine HRV gezielt verbessern kannst und welche positiven Effekte Du kurz-, mittel- und langfristig im beruflichen und privaten Alltag generieren kannst.

Was stresst Dich? Mache eine individuelle Analyse

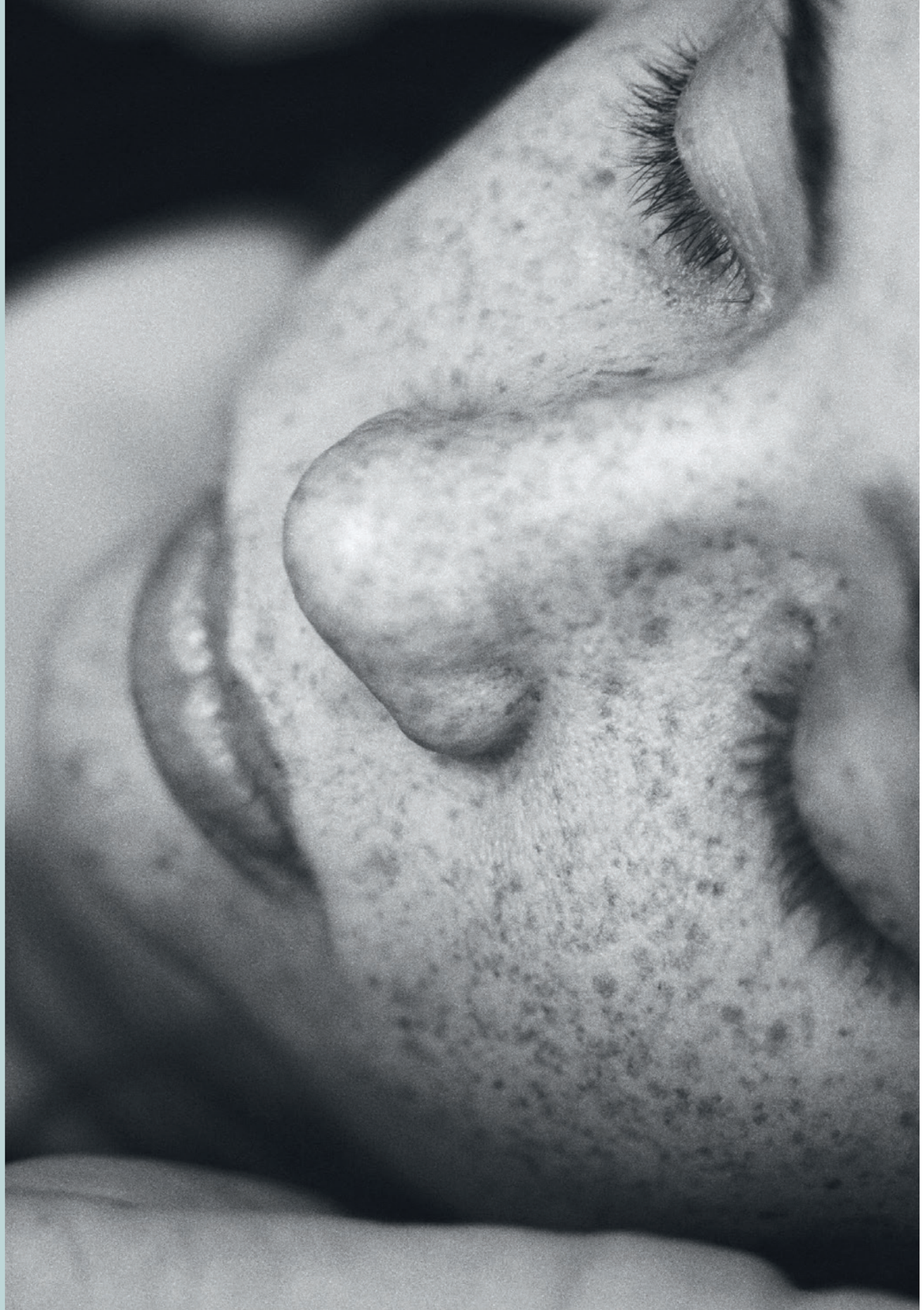
Vertiefung Stress-Kompetenz

Ob wir uns von Situationen oder Herausforderungen gestresst oder eher aktiviert fühlen, hängt von der Qualität und Anzahl interner und externer Stressoren ab und von unserer Fähigkeit mit diesen Stressoren umzugehen. Stress empfinden wir dann als Belastung, wenn wir uns Situationen hilflos ausgeliefert fühlen.
Ein erster und sehr wichtiger Schritt ist, die persönlichen inneren und äußeren Stressoren zu kennen. Diese sind so individuell, wie die dazu passenden Coping-(Bewältigungs-)Strategien.

" Eine regelmäßige und individuelle Stressoren-Analyse durchzuführen, lohnt sich! "

VSK 03
Inhalt

1. Grundverständnis für Stress und Stressreaktionen: Welche inneren und äußeren Stressoren gibt es?
2. Coping-Strategien: Welche Bewältigungsstrategien kannst Du anwenden?
3. Was stresst Dich persönlich? Impulse für einen besseren Umgang mit Deinen individuellen Stressoren.



Erholsamer Schlaf ist kein Zufall

Basis Energie-Management

80% der Erwerbstätigen in Deutschland leiden laut Umfragen unter Schlafproblemen. Die Rahmenbedingungen der modernen Arbeitswelt tragen dazu bei, dass erholsamer Schlaf eine strategische Aufgabe wird.
Ständige Erreichbarkeit, vielfältige Reize und Impulse von außen, immer weniger natürliche Momente der Ruhe und Erholung.

Dabei ist Schlaf einer DER Faktoren für ein gesundes und erfolgreiches Leben:
Wenn wir ausgeschlafen sind, sind wir belastbarer, kreativer, lösungsorientierter und seltener krank. Doch was ist überhaupt guter Schlaf, ab wann spricht man von Schlafstörungen und was kannst Du für guten und erholsamen Schlaf tun?

> ***" Hast Du gut geschlafen? Mehr als nur eine höfliche Frage. Denn nur wer gut und erholsam schläft ist auf Dauer gesund, leistungsfähig und gut gelaunt. "***

BEM 01
Inhalt

1. Alles wirklich Relevante, rund um das Thema „gesunder“ Schlaf & leicht umsetzbare Tipps, mit Sofort-Wirkung:
2. Was passiert, wenn wir schlafen oder eben nicht schlafen? Auswirkungen auf unser Nerven-, Hormon- und Immunsystem.
3. Was ist gesunder Schlaf? Nur schlecht geschlafen oder ist es schon kritisch?
4. Was sind hartnäckige Schlafmythen? Do’s and Don’ts für gesunden Schlaf.

Entscheide Dich für mehr Energie

Vertiefung Energie-Management

Starten wir schon mit Vollgas in den Tag, hetzen von (Online-)Meeting zu Meeting, checken nach dem Abendessen noch mal die Emails, und schlafen dann noch auf der Couch ein, dann ist es logisch, dass wir uns auf Dauer eher ausgelaugt als energiegeladen fühlen.
Doch auch wenn die Lösungen in der Theorie so einfach klingen, ist es in der Praxis oft schwer umsetzbar. In der modernen Arbeitswelt mit flexiblen Möglichkeiten, hybriden Arbeitsmodellen, cross-funktionalen Teams und agilen Strukturen verschwimmen zunehmend die Grenzen zwischen den einzelnen Rollen und Verantwortlichkeiten, zwischen Beruflichem und Privatem.
Hier den Überblick zu behalten und eine sinnvolle Struktur zu etablieren ist eine große Herausforderung.

" Unsere Entscheidungen und unser Verhalten tagsüber, beeinflussen unseren Schlaf und unsere Energie! "

VEM 01
Inhalt

1. Dein Morgen & Dein Abend: Routinen? Von wegen langweilig! So startest Du fokussiert in den Tag und beendest ihn entspannt.
2. Dein Tag: Lerne den natürlichen Rhythmus Deines Körpers kennen.
3. Qualitative Pausen als Schlüsselfaktoren für gesunden Schlaf, inkl. Übungen und praktischer Tipps.
4. Wie ist Deine persönliche Tagesgestaltung und was sind Deine aktuellen Routinen?
5. Wo hast Du noch Verbesserungspotential?

Planbar besser schlafen

Vertiefung Energie-Management

Viele Menschen schlafen schlecht ein oder können nicht erholsam durchschlafen.
Die entscheidende Frage ist: Fühlst Du Dich morgens ausgeruht und ausreichend regeneriert?
Wenn ja, dann ist alles prima und das Thema nichts für Dich. Wenn nein, dann lohnt es sich Deinen Schlaf zum Top-Thema zu machen.
Denn wenn wir nicht ausreichend regenerieren, dann fehlt es uns tagsüber an Kreativität, Entscheidungs- und Konfliktfähigkeit. Zudem leidet auf Dauer unser Immunsystem. Wir sind häufiger krank, fühlen uns oft müde und erschöpft.
Zum Glück gibt es Ansatzpunkte Deinen Schlaf zielgerichtet zu verbessern.

VEM 02
Inhalt

1. Besser einschlafen:
   Lerne Abendrituale kennen, mit denen Du Dein Nervensystem beruhigen kannst, Dich auf eine erholsame Nacht einstimmen und schneller einschlafen kannst.
2. Erholsamer durchschlafen:
   Wie kannst Du damit umgehen, wenn Du nachts wach wirst und wie kannst Du mit nächtlichen Grübeleien umgehen, die Dich am Schlafen hindern.
3. Dein Schlafzimmer: Ein Ort der Ruhe und Sicherheit.
   Wie kannst Du Deine Schlafumgebung optimal gestalten?

Für alle Punkte: Praktische Tipps, gezielte Übungen und übersichtliche Checklisten.

Psychische Flexibilität - Stehe über den Dingen

Basis Mentale Balance

Tagtäglich meistern wir zahlreiche Herausforderungen: Ein schwieriges Meeting, ein unzufriedener Kunde, eine „Dead"-line, die es einzuhalten gilt. Hinzu kommen noch Anforderungen im Privaten. Nur wenn es uns gelingt, flexibel auf das, was ist, zu reagieren, fühlen wir uns wohl. Andernfalls fühlen wir uns überfordert, gereizt und gestresst.

Wenn wir uns in unsere Probleme verstricken, dann ist es, als ob wir ganz nahe vor einem Gemälde stehen. Wir fokussieren einen Punkt und können das große Ganze nicht mehr erfassen.
Das Ziel der psychischen Flexibilität ist, dass wir in stressigen Situationen einen Schritt zurücktreten können, dass wir souverän nach Lösungen suchen und uns auf das fokussieren können, was jetzt gerade wichtig ist.

" Die Kunst der psychischen Flexibilität: Bewahre in stressigen Situationen einen kühlen Kopf. "

BMB 01
Inhalt

1 Lerne die 6 Dimensionen psychischer Flexibilität kennen:
Achtsamkeit - Akzeptanz - Werte - Umgang mit belastenden Gedanken und Gefühlen - Perspektivwechsel - Gezielte Handlungen.

2 Erfahre, wie Deine Probleme Dich nicht davon abhalten, ein glückliches und selbstbestimmtes Leben zu führen.

Glaube nicht alles, was Du denkst

Vertiefung Mentale Balance

Glaube nicht alles, was Du denkst. Ein bekannter Spruch und doch sind wir oft ganz tief in unserem Denken verstrickt.
Wir alle haben gelernt, mit einer Art inneren „Radio-Kommentator“ zu leben: Wir grübeln darüber nach, wie der Chef/die Chefin das gemeint haben könnte, machen uns Sorgen, wie unsere Arbeit ankommt oder beurteilen uns selbst gern äußerst kritisch.
Wenn wir uns so in unseren Gedanken verstricken, dann sind wir ganz weit weg, von dem, was im Hier & Jetzt gerade wirklich los ist und können nicht mehr souverän und selbstbestimmt handeln.
Wir beschäftigen uns nicht mehr mit Lösungen echter Probleme. Die Folge: Wir fühlen uns gestresst, unwohl und verunsichert.
Die Lösung: Lerne einen neuen Umgang mit Deinen Gedanken.

> ***„Wenn wir lernen, Abstand zu unseren belastenden Gedanken und Gefühlen herzustellen, fühlen wir uns weniger gestresst und können uns wieder mehr auf das konzentrieren, was uns wichtig ist.“***

VMB 01
Inhalt

1. Lerne:
   Deine Gedanken zu beobachten.
2. Erkenne:
   Wann Du Dich in Deine Gedanken verstrickst.
3. Trainiere:
   Wie Du Abstand zu Deinen Gedanken bekommst.

Deine Werte als innerer Kompass in einer turbulenten (Arbeits-)Welt

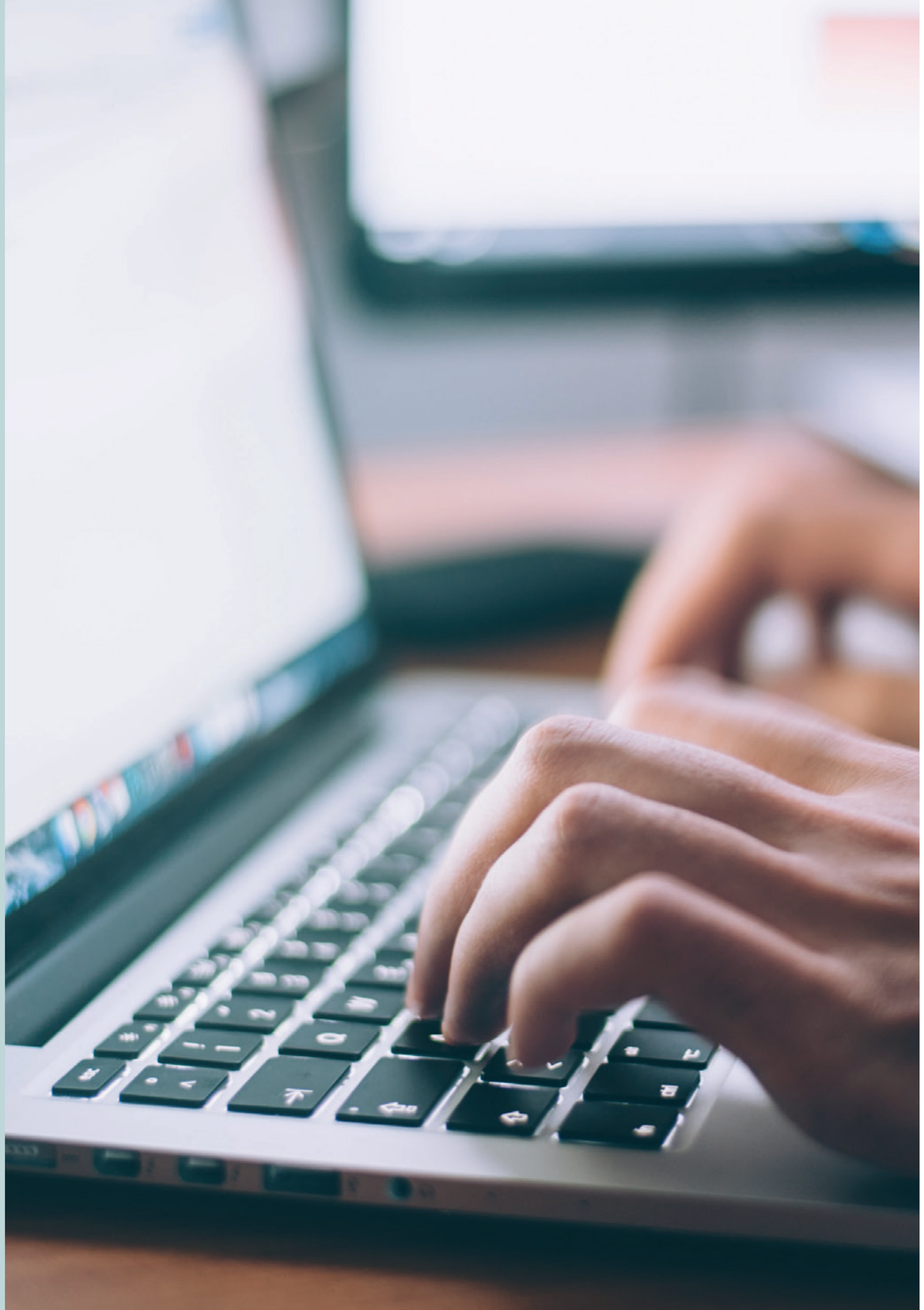
Vertiefung Mentale Balance

Unsere Werte sind unser persönlicher innerer Kompass. Im Gegensatz zu Zielen können wir sie nicht erreichen. Stattdessen geben sie uns Orientierung für unsere täglichen Entscheidungen und helfen uns dabei, täglich das zu verwirklichen, was uns wirklich wichtig ist.
Sie helfen uns dabei, ein erfülltes und wert-volles Leben zu führen.
Menschen, die sich ihrer Werte bewusst sind und danach leben, haben nachweislich ein größeres Selbstbewusstsein, sind gesünder und resilienter und insgesamt zufriedener.
Da sich Werte im Laufe eines Lebens auch verändern können, macht es Sinn, regelmäßig zu reflektieren: Was sind meine Werte und lebe ich nach meinen Werten?

> ***„In der heutigen Arbeitswelt helfen Werte dabei, eine klare Orientierung zu schaffen. Indem wir uns auf unsere Werte fokussieren und danach handeln, können wir auch in schwierigen Situationen authentisch und resilient agieren.“***

VMB 02
Inhalt

1. Lerne:
   Was ist der Unterschied zwischen Werten und Zielen?
2. Erkenne:
   Welche Werte sind Dir wichtig?
3. Erfahre:
   Wie kannst Du Deine Werte in Deinem Leben verwirklichen?



Professionelle Stress-Analyse

Erfahre, wie stressig Dein Alltag wirklich ist

Viele unterschätzen ihre tatsächliche Belastung, weil sie sich schon zu sehr daran gewöhnt haben. Doch chronischer Stress schwächt das Herz-Kreislauf-System (Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte, erhöhtes Herzinfarktrisiko), belastet den Magen-Darm-Trakt (Schmerzen, Völlegefühl, Verdauungsprobleme), erhöht das Diabetesrisiko, schwächt das Immunsystem, führt zu Verspannungen und begünstigt Rückenschmerzen und psychische Beschwerden wie Ängste, Nervosität, Reizbarkeit, innere Unruhe oder Depressionen.

Viele Gründe, um sein Stesslevel nicht nur genau zu kennen, sondern auch gezielte Ansatzpunkte für eine individuelle Verbesserung zu finden.
Mit unserer professionellen Stress-Messung - einfach und umkompliziert in Deinem Alltag - und der dazugehörigen übersichtlichen Analyse erkennst Du schnell und zielgerichtet, was Dich stresst. Im Coaching oder im Training erarbeiten wir, welche Veränderungen für Dich den größten Effekt haben.

" Auf einen Blick: Wie gestresst bist Du? "

Professionelle Stress-Analyse

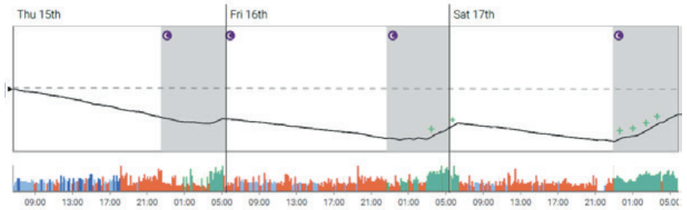
Erfahre, wie stressig Dein Alltag wirklich ist

HRV* beinhaltet Informationen über wichtige physiologische Funktionen

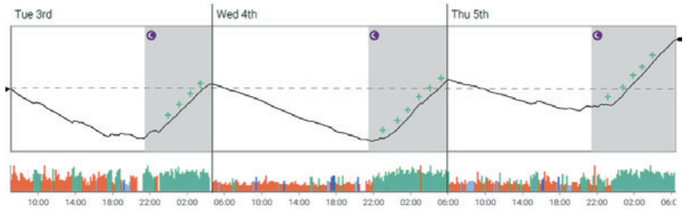
Trage das Messgerät für 4 Tage in Deinem Alltag.

Live-Auswertung direkt auf Deinem Smartphone

Wir erstellen einen umfassenden Bericht zum persönlichen Wohlbefinden



Bei unzureichender Erholung, nehmen die Ressourcen ab.



Schlafperioden füllen die Ressourcen, die am Tag aufgebraucht wurden, wieder auf.

Körperliche Ressourcen
+ wichtige Erholungsphase
● Stress ● Erholung ● mäßige/hohe körperliche Aktivität ● geringe körperliche Aktivität

PSA Info

Die Stress-Messung unseres Partners Firstbeat basiert auf jahrzehntelanger Forschung und der Arbeit mit über 23.000 Athlet:innen aus über 1.000 Mannschaften weltweit, wie z.B. FC Bayern München, FC Liverpool oder den Fußball-Nationalteams von England, Portugal und Spanien.
Die Erkenntnisse und Analysemethode wurden speziell für den Business-Kontext weiterentwickelt. Damit wir einfach erkennen können, wie hoch unser Stresslevel tatsächlich ist, was uns genau stresst und vor allem wie wir unseren Stress verringern können.
So fällt es leicht, konkrete Schritte abzuleiten, die auch wirklich einen Effekt haben.

* HRV = Herzratenvariabliität

Zyklusbewusst leben und arbeiten

Frauengesundheit

Wenn Frauen im Einklang mit ihrem Zyklus leben und arbeiten führt das zu mehr Gesundheit, höherer Leistungsfähigkeit und besserem Wohlbefinden.
Wenn Frauen aber gegen ihre biologischen Voraussetzungen leben und arbeiten, dann hat das über kurz oder lang massive Auswirkungen. Die Liste an zyklusbedingten Beschwerden ist lang. Sie umfasst über 150 Symptome: Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, Gewichtszunahme und Schmerzen, um nur ein paar zu nennen.
Speziell in die Gesundheit von Frauen zu investieren, macht für Unternehmen aus zweierlei Gründen Sinn: Zum einen übernehmen Frauen meist neben ihrem Beruf noch vielfältig Verantwortung in der Gesellschaft und bei der Care-Arbeit und sind daher oft stark belastet.
Zum anderen zeigt auch die aufstrebende geschlechtersensible Medizin, dass es signifikante biologische Unterschiede zwischen Frauen und Männern gibt, die bislang zu wenig berücksichtigt wurden. Was die Forschung nahelegt: Je mehr wir die unterschiedlichen Bedürfnisse in unserem Beruf und Alltag berücksichtigen, desto leistungsfähiger und zufriedener sind wir.

FRG
Inhalt

1. Frische Dein Zyklus-Wissen auf.
2. Verstehe, wie sich Stress auf die körperliche und mentale Gesundheit von Frauen auswirkt.
3. Finde für Dich passende Ansätze für ein zyklusbewusstes Leben und Arbeiten.

Der Schlüssel zu einem gesunden Lebensstil

Gesunde Gewohnheiten

Wer kennt es nicht: Ab morgen werde ich gesünder essen und mich mehr bewegen. Manchmal klappt das sogar - für eine kurze Zeit. Doch sobald es wieder stressiger wird, der Urlaub zu Ende ist oder wichtige Termine in der Arbeit anstehen, ist es schnell vorbei mit den guten Vorsätzen.
Disziplin und guter Wille alleine reichen hier nicht aus. Wir brauchen klare Ziele, Notfallstrategien, eine starke Motivation und gesunde Gewohnheiten, die wir leicht in unseren stressigen Alltag integrieren können.

GEG
Inhalt

1. Kein Navigieren ohne klares Ziel:
   Erreichbare Ziele setzen.
   Was sind Deine gesundheitlichen Ziele?
2. Motivation ist alles:
   Intention als Startpunkt.
   Warum willst Du an Dein Ziel?
3. Stau und Umleitungen mit einplanen:
   Umgang mit der Realität.
   Was sind Deine „Engpässe“?
4. Nutze den Autopiloten:
   Gewohnheiten als Schlüssel für ein gesundes Leben.
   Welche gesunden Gewohnheiten kannst Du einfach umsetzen?

ÜBER UNS

Seit über 15 Jahren arbeiten wir in großen Unternehmen und als Coaches & Trainer. Wir wissen, wie schwierig es ist, Beruf, Familie und den eigenen Ansprüchen gerecht zu werden. Dabei gesund zu bleiben und die eigenen Bedürfnisse und Ziele nicht aus den Augen zu verlieren, ist ein ständiger Balanceakt. Heute helfen uns unsere Erfahrungen, unsere Kund:innen besser zu verstehen. Unsere Umwege sind jetzt die Abkürzungen für die Menschen, mit denen wir arbeiten.

04

Hallo, ich bin
Nadine Fink

Wirtschaftsethikerin, Seelsorgerin, Coach und Trainerin. Über 15 Jahre war ich in Unternehmen verschiedener Branchen tätig. Was mich begeistert: Alles, was mit mentaler und körperlicher Gesundheit zu tun hat und vor allem auch die Psychosomatik und Somatopsychologie, dem Wechselspiel zwischen Körper und Geist. Als Holistic und Mental Health Consultant unterstütze ich mit Herz und Verstand dabei, Zugang zu Stärken und Potentialen zu finden.
Dafür nutze ich nicht nur kognitive Methoden, sondern auch Biofeedback und Embodiment-Techniken. Ein gesunder Lebensstil und mentale Balance sind die Grundpfeiler meiner Arbeit.

Hallo, ich bin
Roman Fink

Diplom-Kaufmann, Coach, (Fitness-)Trainer und Holistic Health Consultant. Meine umfangreiche Business-Erfahrung - unter anderem im Vertrieb, in der Strategie, als Führungskraft und SCRUM-Master - kombiniere ich mit traditionellem und modernem Gesundheitswissen sowie innovativen Coaching- und Trainings-Methoden. Mein Herzensthema ist ein gesunder Lebensstil und alles was damit zusammenhängt.
Mit Erkenntnissen aus dem (Spitzen-)Sport ziehe ich praktische Parallelen zum Business und zeige Wege auf, wie wir mit den Herausforderungen der modernen Arbeitswelt in unserem Alltag entspannter umgehen und gleichzeitig bessere Leistungen bringen können.

Nadine & Roman Fink | Kinderschulgasse 14 | 90475 Nürnberg | 0174 290 84 13 | fink-gesunderfolgreich.de