

Impulsvorträge / Key Notes

Ziel unserer Impulsvorträge ist es, Mitarbeitenden aus Unternehmen und Organisationen einen niedrigschwelligen, praxisnahen Einstieg in das Thema Gesundheit zu ermöglichen und sie nachhaltig für gesundheitsrelevante Fragestellungen im Arbeitsalltag zu sensibilisieren. Die Vorträge schaffen erste Berührungspunkte mit zentralen Gesundheitsthemen und dienen als Impulsgeber, um Bewusstsein zu schaffen, Denkanstöße zu liefern und individuelle Reflexionsprozesse anzuregen.

In einem ersten Schritt vermitteln unsere Impulsvorträge grundlegendes Wissen zum jeweiligen Themenschwerpunkt. Dabei greifen wir aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse auf und bereiten diese verständlich, anschaulich und zielgruppengerecht auf. Gleichzeitig legen wir großen Wert darauf, den Bezug zum beruflichen und privaten Alltag der Teilnehmenden herzustellen. Im Fokus steht alltagsrelevantes Gesundheitsverhalten – praxisnah, realistisch und ohne erhobenen Zeigefinger. Die Teilnehmenden erhalten konkrete Anregungen, wie sie bereits mit kleinen Veränderungen einen positiven Einfluss auf ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit nehmen können.

Unsere Impulsvorträge sollen nicht belehren, sondern zum Nachdenken anregen, zum Austausch ermutigen und eine erste Sensibilisierung für gesundheitsförderliche Zusammenhänge erreichen. Sie eignen sich sowohl als einzelne Maßnahme, beispielsweise im Rahmen eines Gesundheitstags, als auch als Bestandteil von Gesundheitsreihen oder langfristigen betrieblichen Gesundheitsprogrammen.

Ein besonderer Vorteil unserer Impulsvorträge liegt in ihrer zeitlichen Flexibilität. Mit einer Dauer von etwa 20 bis 45 Minuten lassen sie sich sehr gut in bestehende Arbeitsabläufe integrieren und ermöglichen dennoch die Vermittlung von kompaktem, fundiertem und praxisorientiertem Wissen.

In unserem Angebotsportfolio finden Sie eine Auswahl bewährter Vortragsthemen, die häufig nachgefragt werden und unterschiedliche Aspekte von Gesundheit und Prävention abdecken. Darüber hinaus entwickeln wir auf Wunsch auch individuelle Impulsvorträge, die gezielt auf die Bedarfe, Zielgruppen und Rahmenbedingungen Ihres Unternehmens zugeschnitten sind. Durch die interdisziplinäre Zusammensetzung unseres Teams können wir ein breites Themenspektrum abbilden und unterschiedliche fachliche Perspektiven miteinander verbinden – für passgenaue, wirkungsvolle und nachhaltige Gesundheitsimpulse

Auswahl von Vortragsthemen

- Ergonomie und Rückengesundheit
- Ergonomie und Augengesundheit im Büro
- Rückengesundheit
- Stressbewältigung im (Berufs-)Alltag
- Achtsamkeit im Alltag – Flugmodus an
- Stressbewältigung, Entspannung und gesunder Schlaf
- Selbstsorge und Achtsamkeit – Stärke dein inneres Immunsystem
- Zeitmanagement für den langfristigen Erfolg
- Stressbewältigung und Akzeptanz
- Erfolgreich kommunizieren
- Umgang mit Konflikten
- Resilienz und Stressbewältigung
- Stress erkennen und gesund damit umgehen
- Akzeptanz und Selbstempathie
- Gesund Führen sich und andere
- Wertschätzende Kommunikation
- Leistungsstark durch den Arbeitstag – Gesunde Ernährung im Büro
- Perspektivenwechsel – Stressfreies Sehen im Arbeitsalltag
- Raus aus der Komfortzone – Ins Handeln kommen
- Gesunder Schlaf – Die optimale Regenerationsphase für unseren Körper
- Gesund Leben und Arbeiten in der zweiten Lebenshälfte
- Plötzlichen Veränderungen begegnen
- Konflikte verstehen
- Mental Load

Unsere Vortragsthemen kurz beschrieben:

Stressbewältigung im (Berufs-)Alltag

Zeitdruck, hohe Anforderungen und ständige Erreichbarkeit führen dazu, dass Stress für viele Menschen zum Dauerzustand wird. Der Vortrag erklärt, wie Stress entsteht und wie er sich auf Körper und Psyche auswirkt. Gleichzeitig werden erste Impulse vermittelt, wie Stress bewusster wahrgenommen und reguliert werden kann. Ziel ist ein gesünderer Umgang mit Belastungen im Alltag.

Ergonomie und Rückengesundheit

Viele Menschen verbringen einen Großteil ihres Arbeitstages in sitzenden oder einseitigen Haltungen. Fehlende Bewegung und ungünstige Arbeitsplatzgestaltung können langfristig zu Rückenbeschwerden führen. Der Vortrag sensibilisiert für ergonomische Zusammenhänge im Arbeitsalltag und zeigt auf, wie Haltung, Bewegung und Arbeitsplatzgestaltung zusammenspielen. Ziel ist es, Rückengesundheit durch kleine, alltagstaugliche Veränderungen nachhaltig zu fördern.

Stress erkennen und gesund damit umgehen

Stress zeigt sich individuell sehr unterschiedlich. Der Vortrag hilft, eigene Stresssignale frühzeitig wahrzunehmen. Ziel ist es, Warnzeichen ernst zu nehmen und rechtzeitig gegenzusteuern. Ein bewusster Umgang mit Stress fördert Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Stressbewältigung, Entspannung und gesunder Schlaf

Stress und Schlaf stehen in engem Zusammenhang. Wer unter Dauerstress steht, findet oft schwer zur Ruhe. Der Vortrag beleuchtet, wie Stress die Schlafqualität beeinflusst und warum Entspannung eine zentrale Rolle spielt. Ziel ist es, Zusammenhänge zu verstehen und erste Impulse für bessere Erholung mitzunehmen.

Resilienz und Stressbewältigung

Resilienz beschreibt die Fähigkeit, auch unter Belastung stabil zu bleiben. Der Vortrag zeigt, welche Faktoren die innere Widerstandskraft stärken. Stress wird dabei als beeinflussbarer Prozess verstanden. Ziel ist es, mit Belastungen gesünder umzugehen

Akzeptanz und Selbstempathie

Selbstempathie bedeutet, sich selbst verständnisvoll zu begegnen. Der Vortrag zeigt, wie Akzeptanz und ein wertschätzender Umgang mit sich selbst innere Entlastung schaffen können. Ziel ist es, emotional stabiler mit Belastungen umzugehen. Selbstempathie stärkt innere Balance.

Stressbewältigung und Akzeptanz

Nicht alle Belastungen lassen sich verändern. Akzeptanz bedeutet, mit Gegebenheiten realistisch umzugehen und Energie gezielt einzusetzen. Der Vortrag zeigt, wie Akzeptanz helfen kann, inneren Widerstand zu reduzieren. Ziel ist es, Stress gelassener zu begegnen und Handlungsspielräume besser zu nutzen.

Selbstsorge und Achtsamkeit – Stärke dein inneres Immunsystem

Selbstsorge ist eine wichtige Grundlage für Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Der Vortrag zeigt, warum es im Alltag oft schwerfällt, gut für sich selbst zu sorgen. Achtsamkeit hilft, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und Grenzen zu erkennen. Ziel ist es, innere Stabilität und Selbstfürsorge zu stärken.

Achtsamkeit im Alltag – Flugmodus an

Im Alltag sind wir häufig gedanklich bei Aufgaben, Problemen oder Erwartungen. Achtsamkeit hilft, den Fokus wieder auf den Moment zu richten. Der Vortrag zeigt, wie bewusste Wahrnehmung Stress reduzieren und innere Ruhe fördern kann. Ziel ist es, den eigenen „Flugmodus“ immer wieder bewusst auszuschnappen.

Mental Load

Mental Load beschreibt die unsichtbare mentale Dauerbelastung im Alltag. Der Vortrag macht diese Belastung sichtbar. Ziel ist es, mentale Überforderung zu erkennen und Entlastung zu ermöglichen. Bewusste Abgrenzung stärkt innere Ruhe.

Zeitmanagement für den langfristigen Erfolg

Zeitmangel entsteht häufig nicht durch zu wenig Zeit, sondern durch fehlende Klarheit und Prioritäten. Der Vortrag zeigt, wie Zeitmanagement Stress reduzieren und den Arbeitsalltag strukturieren kann. Ziel ist es, bewusster mit Zeit umzugehen und langfristig leistungsfähig zu bleiben. Kleine Veränderungen können dabei viel Entlastung bringen.

Plötzlichen Veränderungen begegnen

Veränderungen lösen oft Unsicherheit aus. Der Vortrag zeigt, wie Menschen auf Veränderungen reagieren. Ziel ist es, innere Stabilität zu stärken. Ein bewusster Umgang fördert Anpassungsfähigkeit.

Raus aus der Komfortzone – Ins Handeln kommen

Veränderungen scheitern oft an Gewohnheiten. Der Vortrag zeigt, warum es schwerfällt, ins Handeln zu kommen. Ziel ist es, Veränderung als machbaren Prozess zu verstehen. Kleine Schritte fördern Selbstwirksamkeit.

Wertschätzende Kommunikation

Wertschätzung ist ein zentraler Faktor für gelingende Zusammenarbeit. Der Vortrag zeigt, wie Sprache, Zuhören und Haltung Beziehungen beeinflussen. Ziel ist es, Kommunikation bewusster und respektvoller zu gestalten. Wertschätzung stärkt Vertrauen und Arbeitsklima.

Erfolgreich kommunizieren

Kommunikation prägt Zusammenarbeit und Beziehungen. Missverständnisse entstehen oft nicht durch Inhalte, sondern durch Art und Weise der Kommunikation. Der Vortrag zeigt, wie Kommunikation bewusster und klarer gestaltet werden kann. Ziel ist es, Verständigung zu verbessern und Zusammenarbeit zu stärken.

Umgang mit Konflikten

Konflikte gehören zum Arbeitsalltag und lassen sich nicht vermeiden. Entscheidend ist der Umgang damit. Der Vortrag vermittelt ein grundlegendes Verständnis für Konfliktenstehung und -dynamik. Ziel ist es, Konflikte besser einzuordnen und konstruktiv zu bearbeiten.

Konflikte verstehen

Konflikte entstehen aus unterschiedlichen Perspektiven und Bedürfnissen. Der Vortrag hilft, Konflikte besser einzuordnen. Ziel ist es, Dynamiken zu verstehen. Verständnis ist die Basis für Lösung.

Gesund führen – sich und andere

Führung beeinflusst Gesundheit – die eigene und die der Mitarbeitenden. Der Vortrag zeigt, wie Selbstführung die Basis für gesundes Führen ist. Haltung, Kommunikation und Vorbildwirkung spielen dabei eine zentrale Rolle. Ziel ist es, Führung gesundheitsförderlich zu gestalten.

Gesund leben und arbeiten in der zweiten Lebenshälfte

Die zweite Lebenshälfte bringt neue Anforderungen und Chancen. Der Vortrag zeigt, wie Gesundheit und Ressourcen bewusst gestaltet werden können. Ziel ist es, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität langfristig zu erhalten. Erfahrung wird als Stärke verstanden.

Leistungsstark durch den Arbeitstag – Gesunde Ernährung im Büro

Ernährung beeinflusst Konzentration, Energie und Wohlbefinden. Der Vortrag zeigt, wie Ernährung im Büroalltag leistungsfördernd gestaltet werden kann. Ziel ist es, Bewusstsein für Essgewohnheiten zu schaffen. Kleine Anpassungen können spürbare Effekte haben.

Gesunder Schlaf – Die optimale Regenerationsphase für unseren Körper

Schlaf ist eine zentrale Ressource für Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Der Vortrag vermittelt Grundlagen des Schlafs. Ziel ist es, Schlaf als aktive Regenerationsphase zu verstehen. Bewusste Gewohnheiten fördern Erholung.

Perspektivenwechsel – Stressfreies Sehen im Arbeitsalltag

Unsere Augen sind im Arbeitsalltag stark gefordert. Der Vortrag sensibilisiert für Sehbelastungen durch Bildschirmarbeit. Ziel ist es, Sehstress zu erkennen und Entlastung zu ermöglichen. Bewusste Pausen fördern Konzentration und Wohlbefinden.

Ergonomie und Augengesundheit im Büro

Bildschirmarbeit stellt hohe Anforderungen an Augen und Körper. Langes Fixieren, ungünstige Lichtverhältnisse und fehlende Pausen führen häufig zu müden Augen und Konzentrationsproblemen. Der Vortrag vermittelt, wie ergonomische Arbeitsplatzgestaltung und bewusste Sehgewohnheiten die Augengesundheit unterstützen können. Praktische Impulse helfen, Sehstress im Arbeitsalltag zu reduzieren.

Rückengesundheit

Rückenbeschwerden gehören zu den häufigsten gesundheitlichen Belastungen im Arbeitsalltag. Der Vortrag beleuchtet typische Ursachen und zeigt, wie Bewegung, Haltung und Alltagsverhalten die Rückengesundheit beeinflussen. Ziel ist es, ein besseres Körperbewusstsein zu entwickeln und Rückenproblemen aktiv vorzubeugen. Kleine Veränderungen können dabei eine große Wirkung entfalten.