



FLATRATE-PROGRAMM 2024

SELFCARE - WECARE

LIFE-HACKS FÜR MEHR GESUNDHEIT
& WOHLBEFINDEN AM ARBEITSPLATZ



VOGELPERSPEKTIVE - WENN GEDANKEN FLIEGEN LERNEN

MELANIE VOGEL
post@melanie-vogel.com



SELF-CARE - WE-CARE

FÜRSORGEPFLICHTEN DER ARBEITGEBER

Arbeitgeber sind verpflichtet, ihrer Fürsorgepflicht nachzukommen. Die Fürsorgepflicht (u.a. aus §§ 617 bis 619 BGB) ist eine Nebenpflicht und gilt bei Abschluss aller Arbeitsverträge automatisch für jede Art des Arbeitsverhältnisses. Ähnliche rechtliche Grundlagen gelten auch in der Schweiz und in Österreich.

Demzufolge ist der Arbeitgeber gehalten, Arbeitsbedingungen zu schaffen, die jeden Beschäftigten vor Gefahren für Leib, Leben und Gesundheit schützen. Dazu gehört neben der körperlichen auch die psychische Gesundheit der Mitarbeitenden.

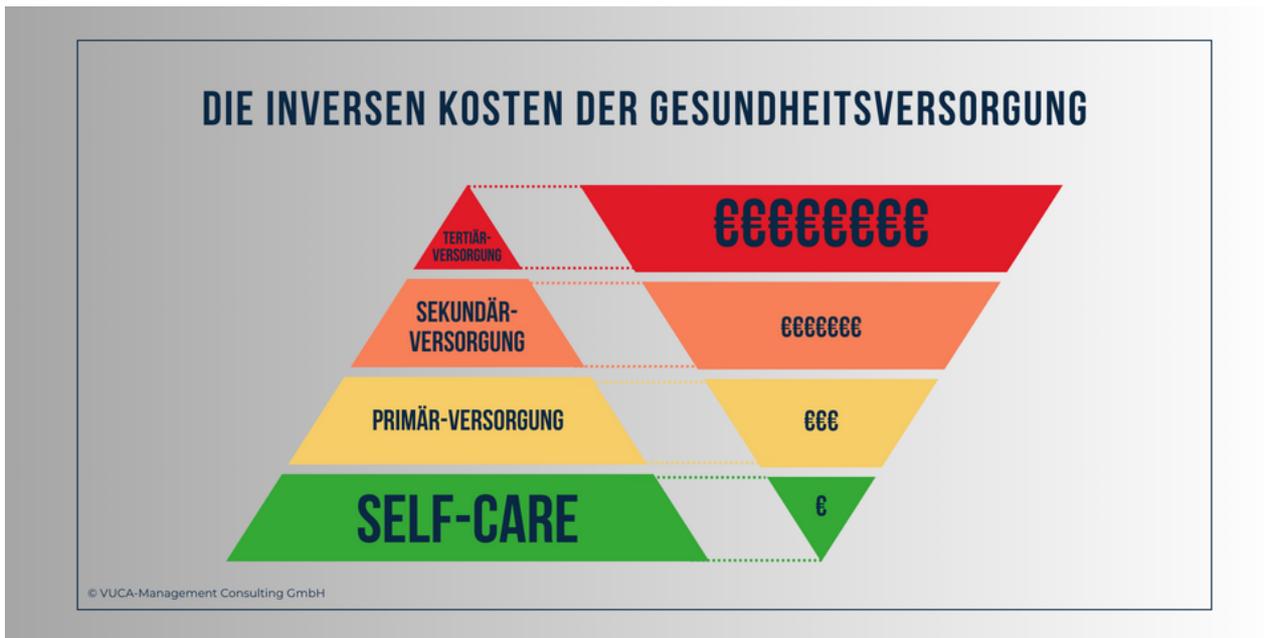
Von diesen Schutz- und Fürsorgepflichten sind Führungskräfte nicht ausgeschlossen. Ganz im Gegenteil können sie sogar, wenn Erkrankungen nachweislich auf das Fehlverhalten von Führungskräften zurückzuführen sind, auch direkt arbeitsrechtlich belangt werden.

Arbeitsschutzgesetz (§5)

- Der Arbeitgeber muss „eine Beurteilung der für die Beschäftigten mit ihrer Arbeit verbundenen Gefährdung“ erstellen und dann bei Bedarf Maßnahmen des Arbeitsschutzes daraus ableiten und umsetzen. **Dazu gehören ausdrücklich auch die „psychischen Belastungen bei der Arbeit“.** (gilt seit 1.1.2014)

Psychische Belastung (Norm EN ISO 10075)

- „Die Gesamtheit aller erfassbaren Einflüsse, die von außen auf den Menschen zukommen und psychisch auf ihn einwirken.“



WAS IST SELF-CARE?

Ausgehend von der WHO-Definition bezieht sich Self-Care auf ein breites Spektrum von Aktivitäten und Praktiken, die jeder Mensch zur Verbesserung seiner Gesundheit und seines Wohlbefindens lernen und anwenden kann, um gesund zu bleiben. **Gesundheit** ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen. Die *“International Self-Care Foundation”* hat darauf aufbauend ein **“Self-Care-Framework”** entwickelt, das sieben Dimensionen beinhaltet, die sich auf den Unternehmenskontext übertragen lassen.

WAS SIND DIE UNTERNEHMERISCHEN VORTEILE VON SELF-CARE?

In der DACH-Region haben Krankenstände Rekordhöhen erreicht. Die Kosten belaufen sich allein nur in Deutschland auf zweistellige Milliardenbeträge für das Jahr 2023. Ein Großteil der Krankenstände und Fehlzeiten resultiert aus psychischen Erkrankungen, die - auch auf Rekordniveau - in vielen Fällen zu Arbeitsunfähigkeiten oder Frühverrentungen führen.

Die Befähigung zur Self-Care (**Health Literacy**) kann jedem Menschen helfen, die eigenen Grundbedürfnisse zu befriedigen und die Gesundheit selbstverantwortlich zu managen. Hierzu gehört im unternehmerischen Kontext das Erkennen von persönlichen Stressoren und Überlastungen, der souveräne Umgang mit Emotionen sowie die Fähigkeit, mit Konflikten umgehen zu können. Laut dem Report *“The Global Social and Economic Value of Self-Care”* von der *Global Self-Care Federation* und der Vereinigung *“United for Self-Care”*, können Self-Care-Fähigkeiten weltweit **23 Milliarden Dollar an potenziellen Produktivitätsgewinnen** einbringen, während gleichzeitig **40,8 Milliarden Krankentage entfallen** würden.



DIE SIEBEN SELF-CARE-DIMENSIONEN



HEALTH LITERACY: GESUNDHEITSKOMPETENZ

Die Fähigkeit des Einzelnen, Gesundheit als ein relationales Konzept zu verstehen, d.h. zu erkennen, dass gesund sein und gesund bleiben nicht nur Fragen der persönlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten sind, sondern auch von den Anforderungen und der Komplexität des persönlichen und beruflichen Umfelds abhängen. Aus dieser Erkenntnis heraus ist der Einzelne in der Lage, angemessene Gesundheitsentscheidungen zu treffen. Health Literacy gehört in den Bereich der Bildung und umfasst Wissen, Motivation und Handlungskompetenz.

MENTALES WELLBEING

Die International Self-Care Foundation (ISF) versteht hierunter die allgemeine Kenntnis über den Zustand des eigenen Körpers. In der Definition von Gesundheit umfasst mentales Wellbeing aber noch viel mehr, nämlich das emotionale und soziale Wohlbefinden, sowie die Fähigkeit, Belastungen zu erkennen und die Lebensqualität und Leistungsfähigkeit selbstregulierend beeinflussen zu können.

KÖRPERLICHES WELLBEING

Körperliches Wohlbefinden kann man als eine gute körperliche Gesundheit definieren, wobei auch alle Grundbedürfnisse des Körpers befriedigt sind. Menschen erreichen selbsttätig Zustände, in denen sie sich „körperlich gut“ fühlen.

GESUNDE ERNÄHRUNG

Diese Dimension ist selbsterklärend. Hierzu gehört das Wissen um eine ausgewogene Ernährung.

RISIKOVERMEIDUNG

In diese Dimensionen gehört das Wissen, was der eigenen Gesundheit schadet - und zwar nicht nur auf körperlicher Ebene, sondern auch auf mentaler und psychischer Ebene - und Handlungsweisen zu entwickeln, weniger vom Schädlichen, dafür aber mehr vom Wohltuenden zu tun.

SELBSTPFLEGE

Die ISF versteht hierunter eine gute Körperhygiene, doch lässt sich dieser Bereich viel weiter fassen. Zu den Hygienefaktoren im täglichen Leben gehören auch der Umgang mit Energieräubern, digitales Detoxen, und die "Hygienefaktoren" am Arbeitsplatz, die Auswirkungen auf die Gesundheit haben.

VERANTWORTUNGSBEWUSSTSEIN

Die ISF versteht hierunter den verantwortungsvollen Umgang mit Produkten, Diagnostika und Arzneimitteln. Gesundheitliche Verantwortung umfasst aber auch das Bewusstsein für die Bedeutung, den Wert der Gesundheit und die entsprechende Lebensweise und ist ein wichtiger Aspekt der Prävention.



Auf Wunsch können sich Unternehmen ein eigenes Self-Care-Programm kreieren. Themen und Preise auf Anfrage.

SELF-CARE FLATRATE

LIFE-HACKS FÜR DEN ARBEITSPLATZ

- Mit der **Flatrate "SelfCare - WeCare: Life-Hacks für den Arbeitsplatz"** erhält Ihre Belegschaft in insgesamt **20 Live-Webinaren pro Jahr** innerhalb von nur **60 Minuten** neue Impulse für mehr Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz.
- **Jedes Webinar bietet:**
 - einen ca. 30-minütigen Input zu einem Self-Care Thema, um die Bedeutung des Themas für die Teilnehmenden zu verdeutlichen
 - Life-Hacks in Form einfach anzuwendender Methoden, um das Thema direkt in den Arbeitsalltag integrieren zu können
- Pro Webinar können **beliebig viele Mitarbeitende** aus dem Unternehmen teilnehmen.
- Vorkenntnisse sind bei keinem Thema erforderlich. **Jedes Thema steht für sich.** Wer alle Themen mitmacht, bekommt allerdings ein gutes "**Grounding**" und ganz viele **Hilfestellungen** über das ganze Jahr hinweg.
- Jedes Webinar steht im Anschluss für den Rest des Jahres als **Video on demand** zur Verfügung.
- Die Flatrate kostet **CHF 4.800 (EUR 5.000)** und wird für ein ganzes Jahr von Januar bis Dezember gebucht. Melanie legt im Voraus die Themen und Termine fest, so dass Firmen die Flatrate ohne großen Zeitaufwand in bestehende Gesundheits- oder Personalentwicklungs-Programme einbinden können.



MELANIE VOGEL

MODERATORIN

Melanie, passionierte Unternehmerin seit 1998, ist Brückenbauerin in eine neue Zeit, die Herzen anspricht und den Geist inspiriert.

Als führende VUCA-Expertin und Innovation-Coach hat sie sich auf die Bewältigung komplexer und volatiler Geschäftsumgebungen spezialisiert. Ihr mehrfach preisgekröntes "**Futability@-Konzept**" ist ihre Antwort auf die VUCA-Welt mit ihren radikalen Veränderungen.

Melanie arbeitet außerdem als Holistic Health Coach (Master). Ihre Unterstützung zur Bewältigung von Herausforderungen in einer sich ständig verändernden Geschäftswelt ist für viele Menschen und Unternehmen von unschätzbarem Wert.

AUSBILDUNGEN:

- Seit 2001: DISC-Trainerin
- Seit 2012: Trainerin für Situatives Führen
- Seit 2013: Innovation-Coach (Master)
- Seit 2014: Facilitator & Coach "Virtues Project"
- Seit 2015: Trainerin für Persönlichkeits- und Wahrnehmungsentwicklung
- Seit 2015: Salutogene Beraterin & Coach
- Seit 2015: Trainerin "Burnout-Prävention"
- Seit 2018: Trainerin & Coach "Morphisches Feld"
- Seit 2023: Trainerin ACT - Akzeptanz- und Commitment-Therapie
- Seit 2023: Holistic Health Coach (Master)

Mehr über Melanie Vogel:
www.melanie-vogel.com
www.energetic.health
www.WirtschaftsPhilosoph.in



2024

SELF-CARE FLATRATE

THEMEN & TERMINE

GESUNDHEIT? LEBENSLÄNGLICH!

Dienstag, 23. Januar // 11:00 - 12:00 Uhr

Nur in einem gesunden Körper steckt auch ein gesunder Geist. Das wusste schon Leonardo da Vinci. Und doch kümmern wir uns um Gesundheit meist erst dann, wenn wir sie nicht mehr haben. Und dann merken wir: Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit – es ist der Schlüssel zu einem erfüllten und nachhaltigen Leben. Dieser Life-Hack zeigt: Gesundheit ist ein lebenslanger Prozess, der kontinuierliche Aufmerksamkeit erfordert, verantwortungsbewusste Entscheidungen zu treffen. Lebenslänglich gesund zu sein ist hierbei keine Bürde, sondern ein Privileg. Denn nur ein Leben in Gesundheit lässt uns unser Potenzial entfalten und die schönen Momente des Lebens genießen.

SELF-CARE - EINE LEBENSWICHTIGE KOMPETENZ

Donnerstag, 1. Februar // 11:00 - 12:00 Uhr

Selbstfürsorge ist ein lebenswichtiger Bestandteil eines guten Lebens. Das sagte auch der Philosoph Michel Foucault. Er nannte es die „Kultur der Selbstsorge“ und verstand darunter ein „Sich-zu-sich-selbst-Verhalten“. Dieser Life-Hack führt ein in das Konzept der Selbstfürsorge und zeigt, warum es wichtig ist, dass wir ein gesundes Verhältnis zu uns selbst entwickeln, das nicht auf Egoismus aufgebaut ist, sondern auf der Erkenntnis beruht, dass niemandem gedient ist, wenn es uns schlecht geht. Am wenigsten uns selbst. Praxistaugliche Tipps, die direkt umgesetzt werden können, unterstützen den Weg hin zur Selbstsorge.

KINTSUGI – NARBEN AUS GOLD

Mittwoch, 14. Februar // 11:00 - 12:00 Uhr

Kintsugi 金継ぎ ist die japanische Kunst, Zerbrochenes wieder zusammen zu setzen. Es bedeutet sprichwörtlich „goldenes Zusammensetzen“. Kintsugi ist eine aufwendige Reparaturtechnik, bei der Keramikstücke wieder zu einem neuen Ganzen zusammengesetzt werden – die „Narben“ werden anschließend mit echtem Gold bedeckt. Kintsugi steht auch als Metapher für unser Leben, das nicht immer geradlinig verläuft, sondern aus Höhen und Tiefen, Erfolg und Scheitern besteht. Dieser Life-Hack bietet einen spannenden Einblick in eine Lebenshaltung, in der Zerbrochenes, Veränderungen und Herausforderungen neuen Glanz erhalten, weil ganz bewusst die Perspektive gewechselt wird.

ERFOLGSFALLEN: RAUS AUS DER SELBST-SABOTAGE AM ARBEITSPLATZ

Dienstag, 27. Februar // 11:00 - 12:00 Uhr

Seit Jahren zeigen Studien, dass die Arbeitszufriedenheit weltweit sinkt, während die Arbeitsbelastung zunimmt. Ursache sind laut der American Psychological Association vor allem die Geschwindigkeit des Wandels und die damit verbundene Unsicherheit. Dieser "Life-Hack" zeigt die daraus folgende Tendenz in berufliche "Erfolgsfallen" zu tappen, die im ersten Moment zwar produktiv erscheinen, dauerhaft aber zur Selbstsabotage führen. Der daraus resultierende persönliche Stress triggert destruktive Denk- und Arbeitsweisen, die uns unzufrieden und letztlich weniger erfolgreich machen.

SOZIALE VERBUNDENHEIT – EIN MENSCHLICHES GRUNDBEDÜRFNIS STÄRKEN

Mittwoch, 6. März // 11:00 - 12:00 Uhr

Die soziale Verbundenheit ist eines von drei grundlegend wichtigen menschlichen Bedürfnissen, die unsere Lebensqualität und unser Wohlbefinden maßgeblich beeinflussen. Durch sehr viele Monate des "Social Distancing" und die aktuell hybride Arbeitswelt hat sich bei vielen Menschen ein Gefühl von Distanziertheit und Unverbundenheit verfestigt, das nicht nur für Stress sorgt, sondern auch das gemeinschaftliche Miteinander in Teams beeinträchtigt. Dieser Life-Hack zeigt, dass menschliche Beziehungen wichtige Funktionen für unsere psychische und physische Gesundheit erfüllen.



2024

SELF-CARE FLATRATE

THEMEN & TERMINE

UMGANG MIT ENERGIERÄUBERN

Donnerstag, 21. März // 11:00 - 12:00 Uhr

Im täglichen Leben begegnen uns immer wieder sogenannte "Energieräuber" – Menschen, Situationen oder Gewohnheiten, die unsere positive Energie zu absorbieren scheinen. Der Umgang mit Energieräubern erfordert Bewusstsein, Selbstfürsorge und effektive Strategien, um unsere Energie zu schützen und zu bewahren. Dieser Life-Hack schafft ein Bewusstsein dafür, wer oder was uns Energie raubt und ermutigt, bewusst zu wählen, wie und in wen wir unsere Energie investieren, um unser eigenes Gleichgewicht und unser Wohlbefinden zu bewahren.

ERSCHÖPFUNG IM TEAM VORBEUGEN

Mittwoch, 17. April // 11:00 - 12:00 Uhr

Arbeitsbelastungen und Termindruck sind Normalität im Arbeitsleben. Doch wenn anhaltender Arbeitsstress in einen lähmenden Zustand führt, den wir als Burnout bezeichnen, handelt es sich um ein ernsthaftes Problem. Dies betrifft nicht nur die eigene Leistung und das individuelle Wohlbefinden, sondern auch das von Teams und Organisationen. Der Schlüssel zur Verhinderung von Burnout – oder der Genesung davon – liegt darin, die Symptome zu identifizieren, die zur Überlastung führen. Dieser Life-Hack legt den Schwerpunkt auf teambedingte Stressoren, die zu einem kompletten Team-Burnout führen können und zeigt, wie diesen Stressoren gemeinschaftlich begegnet werden kann.

ZEITMANAGEMENT IM TEAM

Dienstag, 30. April // 11:00 - 12:00 Uhr

Zeitmanagement konzentriert sich im Regelfall auf individuelle Gewohnheiten. Doch im hybriden Arbeitsumfeld, in dem der Schwerpunkt auf Vernetzung und Zusammenarbeit liegt, ist das eigentliche Problem nicht das Zeitmanagement einzelner, sondern es geht vielmehr darum, wie wir unsere kollektive Zeit managen. Zeitmanagement wird mehr und mehr zu einer Teamanstrengung. Dieser Life-Hack vermittelt zeitbasierte Interventionen für Teams, die darin liegen, die Teams als Einheit zu befähigen, verantwortungsbewusst mit der kollektiven Zeit umzugehen. Team-Zeitmanagement kann das Problem von Überarbeitung und Überlastung mildern und die gesamte Organisation befähigen, den Fokus wieder auf die eigentliche Kernarbeit zu richten.

STOISCH DURCH SCHWIERIGE ZEITEN

Mittwoch, 15. Mai // 11:00 - 12:00 Uhr

Inmitten der Wirren des Lebens ist die stoische Philosophie ein zeitloser Begleiter, der hilft, schwierige Zeiten mit Ruhe und Gelassenheit zu durchstehen. Dieser Life-Hack zeigt, dass die philosophische Schule wertvolle Einsichten und Prinzipien bietet, um Krisen und Herausforderungen mit innerer Stärke zu meistern. Sie ruft auf, das alltägliche Drama rauszunehmen und mit dem zufrieden zu sein, was man hat.

IKIGAI – WOFÜR SICH DAS LEBEN LOHNT

Dienstag, 28. Mai // 11:00 - 12:00 Uhr

Tief im japanischen Alltag ist ein Prinzip verwurzelt, das sich ikigai nennt, was so viel bedeutet wie „das, wofür es sich zu leben lohnt“. Ikigai ist ein Lebenskonzept, das den Japanern nicht nur ein langes Leben beschert, sondern auch glücklich und gesund macht. Eines der „Geheimrezepte“ lautet, jeden Tag etwas zu finden, das einen glücklich macht. Dieser Life-Hack führt ein in das Prinzip des ikigai und zeigt, warum wir besser heute als morgen anfangen sollten, uns von der fernöstlichen Philosophie ein paar Scheiben abzuschneiden und in unseren Alltag zu integrieren.



2024

SELF-CARE FLATRATE

THEMEN & TERMINE

SCHREIBTISCH-YOGA

Mittwoch, 5. Juni // 11:00 - 12:00 Uhr

Schreibtisch-Yoga, auch als "Desk Yoga" bekannt, ist eine großartige Möglichkeit, während eines arbeitsreichen Tages Entspannung und Energie zu tanken. Die stundenlange Arbeit am Schreibtisch kann zu Verspannungen und Stress führen, aber mit einigen Yoga-Übungen direkt am Arbeitsplatz kann man dem entgegenwirken. In diesem Life-Hack werden einfache Übungen gezeigt, die beleben, Sitzhaltungen verbessern und das Stressniveau senken. Diese Übungen sind einfach in den Arbeitsalltag integrierbar und erfordern nur wenige Minuten. Sie tragen dazu bei, physische Beschwerden zu lindern, die Konzentration zu steigern und das Wohlbefinden zu verbessern.

POSITIVE TEAMKRÄFTE KULTIVIEREN UND STÄRKEN

Mittwoch, 19. Juni // 11:00 - 12:00 Uhr

Wie können wir Neues in uns selbst und mit anderen entwickeln? Wie können wir individuell und als Team gestärkt in der Welt und im Alltag wirken? Dieser Life-Hack zeigt: Am Anfang steht das Vertrauen, die Basis unseres Lebens und unserer Zusammenarbeit. Darauf aufbauend können positive Teamkräfte kultiviert und gestärkt werden. Ein positiv ausgerichtetes Team ist extrem widerstandsfähig, denn aus dem gemeinsamen Wir-Gefühl entsteht eine ungeheure Kraft und Motivation, die nicht nur dem gesamten Team zu Gute kommt, sondern jedem einzelnen Teammitglied Sinnhaftigkeit und Bedeutsamkeit vermittelt.

HEALTH-ORIENTED LEADERSHIP

Mittwoch, 11. September // 11:00 - 12:00 Uhr

Die Liste der Führungsaufgaben war schon immer lang. Doch spätestens seit 2020 ist Gesundheit ein zusätzlicher Punkt im Anforderungskatalog einer Führungskraft. Gesundheit bedeutet in diesem Zusammenhang nicht (nur) die Wiedereingliederung von Mitarbeitenden nach einer längeren Krankheit. Eine health-oriented Führungskraft nimmt den Menschen holistisch wahr, erkennt die Zusammenhänge zwischen Leistung und Erschöpfung und reguliert durch das eigene bewusste Führungsverhalten an den richtigen Stellen und sorgt für Entlastung. Dieser Life-Hack zeigt, wie das gelingen kann.

ARBEITSÜBERLASTUNG STOPPEN UND GRENZEN SETZEN

Mittwoch, 25. September // 11:00 - 12:00 Uhr

Wir alle wissen: Es ist nicht nachhaltig, 10 Stunden oder mehr pro Tag zu arbeiten. Wenn es allerdings darum geht, tatsächlich Grenzen zu setzen, zögern wir oft und sagen uns und anderen: "Es ist nur eine stressige Phase. Das wird bald besser." Doch genau das passiert nicht. Dieser Life-Hack zeigt, dass für das Problem von Arbeitsüberlastung nicht immer das höheren Management verantwortlich ist, sondern wir selbst. Wenn wir zurückkehren wollen zu mehr Zufriedenheit und Gelassenheit am Arbeitsplatz, sollten wir anfangen, Grenzen zu setzen. Für uns selbst, aber auch innerhalb des Teams.

HYGIENEFAKTOREN AM ARBEITSPLATZ

Dienstag, 8. Oktober // 11:00 - 12:00 Uhr

Die Konzeption und Entwicklung der Hygienefaktoren am Arbeitsplatz gehen auf die Arbeiten des Psychologen Frederick Herzberg zurück. Herzberg entwickelte in den 1950er und 1960er Jahren die Zwei-Faktoren-Theorie, auch als Motivations-Hygiene-Theorie bekannt. Diese Theorie basiert auf der Annahme, dass es zwei Arten von Faktoren gibt, die die Arbeitszufriedenheit und Motivation beeinflussen: Hygienefaktoren und Motivatoren. In diesem Life-Hack werden die Hygienefaktoren thematisiert, die eine entscheidende Rolle für das Wohlbefinden, die Gesundheit und die Produktivität der Mitarbeitenden spielen.



2024

SELF-CARE FLATRATE

THEMEN & TERMINE

WAS UNS LEBENDIG HÄLT

Mittwoch, 23. Oktober // 11:00 - 12:00 Uhr

Ein Mensch, der lebendig ist, lebt nicht nur. Er entwickelt sich, schöpft im Scheitern neue Kraft, steht in einer intensiven Beziehung zur Welt. Aber woraus genau ziehen wir Energie? Und was können wir tun, wenn wir innerlich erstarren? Dieser Life-Hack zeigt: Große Denker und Denkerinnen der Geschichte haben auf diese Fragen ganz verschiedene Antworten, aus denen wir lernen und einen neuen Blick auf unser Leben und unsere Verantwortlichkeit unserem Leben gegenüber gewinnen können.

STRESS UND BELASTUNGEN ERKENNEN UND LÖSEN

Dienstag, 5. November // 11:00 - 12:00 Uhr

Stress ist ein natürlicher Bestandteil des Lebens und den positiven Stress - den Eustress - benötigen wir sogar, um uns weiterzuentwickeln. Diese Form von Stress verhilft uns häufig zu sogenannten Flow-Momenten, in denen wir ein ungeahntes Maß an Schaffenskraft entwickeln. Probleme bereitet uns der Distress, der negative Stress, der unseren Körper auf ungesunde Weise beansprucht und auf Dauer krank macht. Dieser Life-Hack hilft, Ursachen von Stress zu analysieren und gezielte Strategien zur Bewältigung zu entwickeln, denn die bewusste Auseinandersetzung mit Stress ist ein lebenswichtiger Akt der Selbstfürsorge, der uns gesund und leistungsfähig hält.

EMOTIONEN - DIE SPRACHE DES KÖRPERS

Mittwoch, 20. November // 11:00 - 12:00 Uhr

Emotionen sind die Sprache unseres inneren Erlebens, und unser Körper fungiert als ein ausdrucksstarkes Instrument, mit dem wir diese Gefühle fühlen und sichtbar machen können. Jede Emotion sendet eine eigene Botschaft. Gleichzeitig erfüllen Emotionen auch eine soziale Funktion. Sie dienen dazu, Beziehungen zu formen und zu pflegen. Die emotionale Sprache ist ein universelles Verständigungsmittel, das überall auf der Welt gleich funktioniert. Dieser Life-Hack führt ein in die bewusste Wahrnehmung und Interpretation von emotionalen Signalen, sei es bei uns selbst oder bei anderen.

SCHWIMMEN IM FLUSS DES LEBENS

Donnerstag, 5. Dezember // 11:00 - 12:00 Uhr

"Schwimmen im Fluss des Lebens" ist eine Metapher, die auf die Ideen von Aaron Antonovsky zurückgeht, der sich als Medizin-Soziologe mit der Frage beschäftigte, warum manche Menschen trotz schwieriger Lebensumstände gesund bleiben, während andere unter vergleichbaren Bedingungen erkranken. Der Begriff Salutogenese beschreibt den Ursprung von Gesundheit und das Bestreben, die Faktoren zu verstehen, die Menschen dazu befähigen, ein sinnvolles und gesundes Leben zu führen. Dieser Life-Hack führt ein in das Schwimmen im Fluss des Lebens und zeigt, was wir selbstregulierend täglich tun können, um Widerstandsfähigkeit zu entwickeln und eigene Ressourcen zu mobilisieren, um den Anforderungen des Lebens besser zu begegnen.

GESUNDHEITSWERTE NEU DEFINIEREN

Mittwoch, 11. Dezember // 9:00 - 10:00 Uhr

Gesundheit ist mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit. Sie umfasst einen reichen Schatz an Werten, die das menschliche Dasein in seiner Ganzheit prägen. Dieser Life-Hack lädt dazu ein, die eigenen GesundheitsWERTE neu zu definieren und die Komplexität und Tiefe von Gesundheit zu erfassen. Es ist eine Einladung, nicht nur nach Heilung von Krankheiten zu streben, sondern aktiv Werte zu pflegen, die eine umfassende und nachhaltige Gesundheit fördern – eine, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen berücksichtigt.



BUCHUNG

Schicken Sie die Buchungsunterlagen bitte an:
post@melanie-vogel.com

BUCHUNG DURCH:

KUNDE:

ABTEILUNG:

ANSPRECHPARTNER:

ADRESSE:

PLZ ORT:

E-MAIL:

RECHNUNGSEMPFÄNGER:

FIRMIERUNG:

PO-NUMMER:

ANSPRECHPARTNER:

ADRESSE:

PLZ ORT:

E-MAIL:



JA, wir buchen verbindlich die "Self-Care-Flatrate" für das Jahr 2024 zum Gesamtpreis von CHF 4.800,- (netto) bzw. EUR 5.150,- (netto).

Im Flatrate-Preis sind folgende Leistungen enthalten:

- 20 Webinare zu jeweils unterschiedlichen Themen
- Downloads von Handouts zu jedem einzelnen Webinar
- Jedes Webinar steht im Anschluss für den Rest des Jahres als Video zur Verfügung - für alle, die das Live-Webinar verpasst haben.
- Pro Webinar können beliebig viele Mitarbeitende und/oder Führungskräfte teilnehmen.

Mit unserer Buchung akzeptieren wir die die AGB der VUCA-Management Consulting GmbH (<https://vuca-management.consulting/agb>)

Auf Wunsch erstellen wir Ihnen ein Angebot in Euro. Das Angebot ist 14 Tage gültig. Sollte innerhalb dieser Frist keine verbindliche Buchung erfolgen, sondern erst zu einem späteren Zeitpunkt, gilt der dann aktuelle Umrechnungskurs zum Schweizer Franken.

DATUM

STEMPEL & UNTERSCHRIFT

Die Self-Care Flatrate ist ein Projekt der:

VUCA-Management Consulting GmbH | Weiherweg 3 | CH-9535 Wilen (TG) | vuca-management.consulting
Geschäftsführung: Melanie Vogel, Holger Vogel
Unternehmens-ID: CHE-331.304.957



www.melanie-vogel.com

BRÜCKENBAUERIN IN EINE NEUE ZEIT

MELANIE VOGEL

Sie wollen Denkblockaden durchbrechen, Mitarbeitende und Führungskräfte inspirieren, Horizonte erweitern und zum innovativen Weiterdenken animieren? Dann sind Melanies VogelPerspektiven Ihre richtige Wahl!

Melanie Vogel – Spezialistin für inspirierende Impulse und humanistische Denkansätze – führt Unternehmen, Führungskräfte und Teams sicher durch die VUCA-Welt.

Melanies „Gedanken-Software“ macht Mitarbeitende, Führungskräfte und das Top-Management fit für die Veränderungsdynamik der heutigen (Business-)Welt.

Der „geistige Warenkorb“, aus dem Sie sich bedienen können, umfasst aktuell sechs wesentliche Kategorien, die in dieser Konstellation einzigartig sind.

Über 170 Einzel-Themen stehen zur Auswahl und können beliebig kombiniert werden.



MELANIE VOGEL

VUCA-Management Consulting GmbH
Weiherweg 3
CH - 9535 Wilen (TG)
info@VUCA-management.consulting
www.VUCA-management.consulting