

Gesund · Gelassen · Erfolgreich

- › Stressmanagement
- › Regeneratives Stressmanagement zur Prävention und Bewältigung
- › Burnout-Prävention
- › Zeitmanagement
- › Stressprävention und -bewältigung
- › Achtsamkeit am Arbeitsplatz
- › Resilienz
- › Perspektivenwechsel
- › Schlafmanagement
- › Raucherentwöhnung
- › Entspannungstechniken
- › Impulsvorträge
- › Betriebliches Gesundheitsmanagement
- › Anke Schiwy – Trainerprofil

0172 217 44 29

anke.schiwy@resetforlife.de

www.resetforlife.de

› Stressmanagement

Dem Fehlzeiten-Trend entgegenzutreten und mit gesunden und motivierten Mitarbeitern zum Erfolg. Das ist unser Ziel für Sie und Ihr Unternehmen.

„Stress zu verstehen“ ist die Tür zur Veränderung und zu neuen Wegen.

Warum?

Mitarbeiter sind die Erfolgsfaktoren.

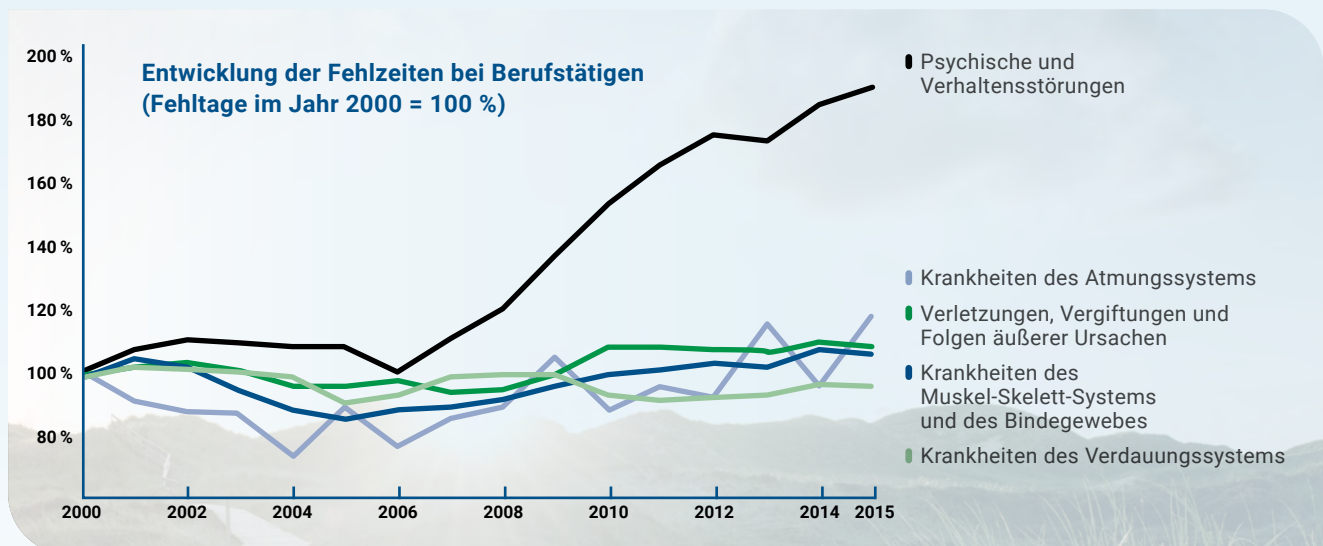
Bewältigung aktueller Herausforderungen, die aus Diversität, Digitalisierung und Globalisierung resultieren, sind Stressfaktoren im Arbeitsumfeld. Um den Mindset „Stress“ verändern zu können, braucht es das Bewusstsein für Stressbewältigungsmethoden und das Verständnis für die menschlichen Tücken in Veränderungsprozessen. Dabei sind das Stresserlebnis und die Stressreaktion individuell. Aber eines ist immer gleich: Dauerstress kann zu einer Vielzahl körperlicher und psychischer Beschwerden führen. Krankheitsausfälle kosten Geld. Selbst kurzfristige Ausfälle von kompetenten Mitarbeitern bedeuten oft eine Konsequenz in der Produktivität oder gar Qualität.

Hinzu kommt die kognitive Ebene. Kognitive Reaktionen können sein:

- Denkblockaden bis hin zum „Blackout“
- Aufmerksamkeitsdefizit
- Beeinträchtigung des Gedächtnisses
- Blockierung kreativer Denkprozesse
- Effizienz wird unmöglich

Damit bleiben Unternehmen selbst bei geringen Fehlzeiten unter Ihren Möglichkeiten.

Immer mehr Fehltage wegen psychischer Erkrankungen



Quelle: Gesundheitsreport der Techniker Krankenkasse 2016

0172 217 44 29

anke.schiwy@resetforlife.de

Wie?

Wir können unser Umfeld nicht ändern, aber wir können uns ändern.

Es geht darum, Wege zu finden, um einen konstruktiven Umgang mit Stressoren zu entwickeln und gelassener das Leben zu gestalten. Denkmuster und Verhaltensstereotypen zu erkennen und zu durchbrechen. Wege zur Stressbalance finden und beschreiten durch Workshops um:

- a) Stress zu verstehen
- b) Stressauswirkungen zu erkennen
- c) Individualität zu erkennen und zu akzeptieren
- d) Veränderungen ganzheitlich zu planen und durchzuführen
(instrumentell, emotional und kognitiv, muskulär)

Was?

Vorbeugung oder Verbesserung von bereits bestehenden Erkrankungen, die durch Stress hervorgerufen werden. Mit gesundem Stress zum Erfolg. Gesundheit und Wohlbefinden erhalten und dabei den Rollen und Anforderungen, die das Leben mit sich bringt, trotzdem gerecht werden.

Direkte positive Auswirkungen auf:

- Psychische und mentale Stärke
- Immunsystem
- Herz-Kreislauf-System
- Magen-Darm-Trakt
- Allgemeines Wohlbefinden
- Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit
- Störungen, die auf Angst und Anspannung beruhen
- Chronische Schmerzen



› Regeneratives Stressmanagement zur Prävention und Bewältigung

Warum?

Um gezielt und schnell zu entspannen. Durch regeneratives Stressmanagement die eigenen Belastungen eher wahrnehmen, ein neues Körpergefühl bekommen und frühzeitig Anspannung/Verspannungen und anderen Stresssymptomen mit möglichen Folgekrankheiten entgegenzusteuern.

Effektive und regelmäßige Entspannung hat Auswirkungen auf:

- Immunsystem
- Atmung
- Allgemeines Wohlbefinden
- Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit
- Störungen, die auf Angst und Anspannung beruhen
- Blutdruck und Herzfrequenz
- Durchblutung
- Verdauung
- Chronische Schmerzen

Wie?

Mit **Entspannungstechniken**, die leicht zu erlernen sind, gut in den Alltag eingebaut werden können und überall durchgeführt werden können.

Dazu gehören:

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung

Diese Entspannungstechniken können innerhalb weniger Wochen erlernt und selbstständig durchgeführt werden. WANN und WO immer sie notwendig sind!

› Individuelle Angebote von Reset for Life

Alle Seminare werden auf den Bedarf Ihres Unternehmens individuell zugeschnitten. Sie werden methodisch und didaktisch abwechslungsreich vermittelt.

Was brauchen die Menschen in Ihrem Unternehmen, um „Gesund · Gelassen · Erfolgreich“ zu sein?

Lernen Sie mich in einem unverbindlichen Erstgespräch kennen und wir finden gemeinsam die beste Lösung!

Vielleicht ist Ihr Wunschthema schon dabei!

› Betriebliches Gesundheitsmanagement – Pakete, S. 8



0172 217 44 29

anke.schiwy@resetforlife.de

› Burnout-Prävention Modul 1

Workshop:

- Begriffsdefinition Burnout
- Phasenmodelle und Merkmale des Burnouts verstehen
- Symptome des Burnouts erkennen

Dauer	Teilnehmerzahl
4 Stunden	max. 20

Kosten: 1.225,- €

› Burnout-Prävention Modul 2

Workshop:

- Sensibilisierung und Standortbestimmung
- Aktionsplan: Handlungsbedarf erkennen und Veränderungen gezielt planen
- Die Tücken im Veränderungsprozess
- Ressourcentraining

Dauer	Teilnehmerzahl
4 Stunden	max. 20

Kosten: 1.225,- €

› Burnout-Prävention für Führungskräfte Modul 1

Workshop:

- Begriffsdefinition Burnout
- Phasenmodelle und Merkmale des Burnouts verstehen
- Symptome des Burnouts erkennen

Dauer	Teilnehmerzahl
4 Stunden	max. 10

Kosten: 1.225,- €

› Burnout-Prävention für Führungskräfte Modul 2

Workshop:

- Burnout in der Prävention: die Arbeit mit gesunden Menschen!
- Sensibilisierung und Standortbestimmung
- Aktionsplan: Handlungsbedarf erkennen und Veränderungen gezielt planen
- Die Tücken im Veränderungsprozess

Dauer	Teilnehmerzahl
4 Stunden	max. 10

Kosten: 1.225,- €

! Alle Preise verstehen sich inklusive Vor- und Nachbereitung, exklusive Reisekosten, zuzüglich MwSt.

0172 217 44 29

anke.schiwy@resetforlife.de

› Stressfaktor Zeit: Instrumentelle Stressbewältigung

Workshop:

- Zeitplan zur Stressreduktion
- Zeitfresser erkennen und verändern
- Zeitplan-Modelle und Priorisierung: praktische Einrichtung und Umsetzung

Dauer	Teilnehmerzahl
6 Stunden	max. 20

Kosten: 1.575,- €

› Stressmanagement für Führungskräfte

Workshop:

- Was ist Stress: physiologische Abläufe
- Stressreaktion auf den verschiedenen Ebenen (emotional, kognitiv und muskulär)
- Sensibilisierung und Standortbestimmung bei Mitarbeitern
- Methoden der Stressbewältigung: instrumentelles Stressmanagement
- Grundlagen des kognitiven Stressmanagements
- Problemlösungsstrategien
- Ressourcentraining, anwendbar bei Mitarbeitern

Dauer	Teilnehmerzahl
6 Stunden	max. 10

Kosten: 1.750,- €

› Stressbewältigung für Mitarbeiter

Workshop:

- Was ist Stress: physiologische Abläufe
- Stressreaktion auf den verschiedenen Ebenen (emotional, kognitiv und muskulär)
- Sensibilisierung und Standortbestimmung bei Mitarbeitern
- Stressbewältigung: unterschiedliche Möglichkeiten
- Methoden zur kurzfristigen Stressbewältigung
- Langfristige und nachhaltige Methoden zur Stressbewältigung

Dauer	Teilnehmerzahl
6 Stunden	max. 20

Kosten: 1.575,- €



! Alle Preise verstehen sich inklusive Vor- und Nachbereitung, exklusive Reisekosten, zuzüglich MwSt.

0172 217 44 29

anke.schiwy@resetforlife.de

› Achtsamkeit am Arbeitsplatz

Workshop:

- Achtsamkeit, was ist das und wofür ist das gut?
- Achtsam mit mir selber – praktische Übungen zur Wahrnehmung
- Vom Autopilot zurück ins hier und jetzt
- Emotionen spüren und lenken: vom negativen ins neutrale und ins positive
- Achtsamkeit am Arbeitsplatz bewusst planen und umsetzen

Dauer	Teilnehmerzahl
6 Stunden	max. 10

Kosten: 1.750,- €

› Resilienz: Die innere Kraft bewusst stärken

Workshop:

- Resilienz Test – Wo stehe ich?
- Was ist Resilienz und was macht einen resilienten Menschen aus?
- Resilienz wahrnehmen, Bedarf analysieren und Blockaden lösen
- Persönliche Strategie zu mehr Resilienz entwickeln und planen

Dauer	Teilnehmerzahl
Tagesseminar	max. 15

Kosten: 1.950,- €

› Perspektivenwechsel: Mit einem neuen Blickwinkel Potenzial entdecken

Workshop:

- Die eigene Perspektive erkennen und verstehen
- Perspektivenwechsel in verschiedenen Lebensbereichen
- Wirkung des Perspektivenwechsels prüfen
- Perspektivenwechsel – was bedeutet das im Alltag?
- Tipps und Tricks zur Umsetzung im Alltag

Dauer	Teilnehmerzahl
Tagesseminar	max. 15

Kosten: 1.950,- €

Mit einem neuen Blickwinkel auf die Welt schauen und staunen. Das können wir von klein auf, aber im Zuge unserer vielen Erlebnisse und Erfahrungen tritt diese Fähigkeit immer mehr in den Hintergrund. Wir lassen es einfach nicht mehr zu, weil es vielleicht länger dauert und eventuell auch Risiken birgt, Entscheidungen zu treffen!

Wenn Erfahrung anfängt uns zu begrenzen und einzuschränken ist es Zeit den Perspektivenwechsel wieder zu aktivieren. Dinge mal wieder aus einem anderen, neuen Blickwinkel betrachten. Neue Wege gehen, neue Ideen entwickeln und Lösungen erkennen – mit neuen Fragen alte Denkmuster durchbrechen.

! Alle Preise verstehen sich inklusive Vor- und Nachbereitung, exklusive Reisekosten, zuzüglich MwSt.

0172 217 44 29

anke.schiwy@resetforlife.de

› Schlafmanagement: Gute Nacht und schlaf schön – Theorie & Praxis

Workshop:

- Schlafe ich schlecht oder habe ich ein Schlafproblem?
- Schlafhygiene, Mentalhygiene, Schlafrituale – Wie genau hilft das?
- Praktische Umsetzung im Alltag
- Tipps und Tricks zum Einschlafen und Durchschlafen

Dauer	Teilnehmerzahl
6 Stunden	max. 10

Kosten: 1.750,- €

› Rauchentwöhnung: „Das mit dem Rauchen lass ich jetzt einfach mal“

Gruppenkurs:

- Rauchen bewusstmachen und verabschieden
– Einfach mal nicht rauchen!
- Realitätsprüfung und Motivation Nichtraucher
– Will ich wirklich nicht rauchen?
- Umsetzung im Alltag
– Wie gehe ich mit den Rauch-Situationen um?
- Finetuning im Alltag: wo darf es noch leichter werden?

Mit dem Rauchen aufzuhören ist einfach!

Es funktioniert wie von selbst – wenn einem klar ist, dass man nicht mehr rauchen möchte. Wenn einem bewusst ist, dass man es gar nicht braucht. Ohne Druck, ehrlich zu sich selber und mit kleinen Tricks des Mentaltrainings, hilft dieser Kurs, sich nachhaltig von der Zigarette zu verabschieden.

Dauer	Teilnehmerzahl
4 x 90 min	5 – 7

Kosten pro Person: 480,- €

Ein kleines Rechenbeispiel:
80 Packungen Zigaretten
à 6,- € kosten 480,- €. Das entspricht dem Bedarf von 2 1/2 Monaten eines durchschnittlichen Rauchers!

› Einzelcoaching für Führungskräfte und Mitarbeiter

Wahlweise: Präsenz-Coaching oder Videokonferenz

- Individuelle Lösungsfindung zur Stressbewältigung
- Lösungsfindung zur Erreichung beruflicher Ziele
- Lösung von Denkblockaden
- Individuelles Changemanagement

Dauer	Teilnehmerzahl
individuell	1 (Einzelcoaching)

Kosten je 60 min: 175,- €

! Alle Preise verstehen sich inklusive Vor- und Nachbereitung, exklusive Reisekosten, zuzüglich MwSt.

0172 217 44 29

anke.schiwy@resetforlife.de

› Progressive Muskelentspannung (PME) nach E. Jacobsen

Kursinhalt:

- Aktive Muskelentspannung

„Spannungen aktiv lösen und entspannen durch bewusstes Anspannen“ werden Sie an den 8 Terminen erlernen. Aufgrund der Leichtigkeit des Erspürens der unterschiedlichen Spannungszustände der Muskulatur ist die progressive Muskelentspannung schnell zu lernen und in der Kurzform leicht in den Alltag einzubauen. Eine Entspannungstechnik, die immer und überall durchgeführt werden kann.

Dauer	Teilnehmerzahl
8 x 45 – 60 min	5 – 12

Kosten: 1.400,- €

Alle Kursteilnehmer erhalten Handouts mit den wichtigsten Informationen zum Üben!

› Autogenes Training (AT) nach Prof. J. H. Schultz

Kursinhalt:

- Mentale Entspannungstechnik

Mit autogenem Training nutzen Sie die Kraft Ihrer Gedanken für mehr Ruhe und Entspannung. Sie entspannen sich selbst – ganz ohne Hilfsmittel – durch einen festen Ablauf, den Sie an den 8 Terminen lernen und verinnerlichen. Stress abbauen im hektischen Alltag, Ängste überwinden, Depressionen vorbeugen – mit AT zu einem entspannten Zustand von Körper und Geist.

Dauer	Teilnehmerzahl
8 x 45 – 60 min	5 – 12

Kosten: 1.400,- €

Alle Kursteilnehmer erhalten Handouts mit den wichtigsten Informationen zum Üben!

› Impulsvorträge

- **„Der Stress und ich! WER hat WEN im Griff?“**
Was passiert genau bei Stress und wie kann Stress kontrolliert werden?
- **„Entschuldigung, ist das mein Konflikt oder ist das Ihrer?“**
Konflikte beschäftigen uns oft sehr lange und lösen Stress aus. Sie lernen zu verstehen, warum ein Gespräch oder eine Reaktion zum Konflikt werden kann, aber nicht automatisch werden muss.
- **„JA sagen, aber richtig!“**
Ist Nein sagen wirklich egoistisch? Ist Ja sagen wirklich ein Zeichen von Schwäche? Welches JA auf Dauer krank macht (Ressourcen Überprüfung) und wie erreiche ich ein richtiges JA (die Machbarkeitstheorie).
- **„Kann man Resilienz lernen?“**
Resilienz (die psychische Widerstandskraft) beschreibt die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen. Ist das angeboren oder kann das jeder lernen? Wie steigern ich meine Resilienz, wenn ich eine schwierige Lebenssituation erfahre oder sie schon eingetreten ist?
Ein Vortrag über Antworten und neue Wege zu mehr Widerstandskraft.
- **Perspektivenwechsel: Und plötzlich sieht der Berg viel kleiner aus!**
Wenn die eigene Lebenserfahrung anfängt uns zu begrenzen und einzuschränken, ist es Zeit für einen Perspektivenwechsel. Erfahren Sie, wie Sie den Blickwinkel ändern können – mit praktischen Tipps und Tricks für die Umsetzung im Alltag.

Dauer	Teilnehmerzahl
45 – 90 min	unbegrenzt

Kosten: 1.950,- €

! Alle Preise verstehen sich inklusive Vor- und Nachbereitung, exklusive Reisekosten, zuzüglich MwSt.

0172 217 44 29

anke.schiwy@resetforlife.de

› Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) – Pakete

BGM-Mitarbeiter-Paket (S)

Vortrag: „Der Stress und ich! WER hat WEN im Griff?“

Dauer: 2 x 90 min **Teilnehmerzahl:** unbegrenzt

Workshops:

3 x Stressbewältigung für Mitarbeiter



Kosten: 6.675,- €

BGM-Führungskräfte-Paket (S)

Vortrag: „Der Stress und ich! WER hat WEN im Griff?“

Dauer: 2 x 90 min **Teilnehmerzahl:** unbegrenzt

Workshops:

2 x Stressmanagement für Führungskräfte
2 x Burnout-Prävention Modul 1 für Führungskräfte
2 x Burnout-Prävention Modul 2 für Führungskräfte



Kosten: 10.350,- €

BGM-Mitarbeiter-Paket (M)

Vortrag: „Der Stress und ich! WER hat WEN im Griff?“

Dauer: 2 x 90 min **Teilnehmerzahl:** unbegrenzt

Workshops:

8 x Stressbewältigung für Mitarbeiter



Kosten: 14.550,- €

BGM-Führungskräfte-Paket (M)

Vortrag: „Der Stress und ich! WER hat WEN im Griff?“

Dauer: 2 x 90 min **Teilnehmerzahl:** unbegrenzt

Workshops:

4 x Stressmanagement für Führungskräfte
4 x Burnout-Prävention Modul 1 für Führungskräfte
4 x Burnout-Prävention Modul 2 für Führungskräfte



Kosten: 18.750,- €

Komplett-Paket (S): Stressprävention für Mitarbeiter und Führungskräfte

BGM-Mitarbeiter-Paket (S)

BGM-Führungskräfte-Paket (S)



Kosten: 15.075,- €

Komplett-Paket (M): Stressprävention für Mitarbeiter und Führungskräfte

BGM-Mitarbeiter-Paket (M)

BGM-Führungskräfte-Paket (M)



Kosten: 31.350,- €

Premium-Paket: Stressprävention für Mitarbeiter und Führungskräfte



6 – 8 Monate Programm inklusive 1 x wöchentlich „After Work“ und „Lunch Break“ – Entspannungskurs

Vortrag: „Der Stress und ich! WER hat WEN im Griff?“

Dauer: 2 x 90 min **Teilnehmerzahl:** unbegrenzt

Workshops pro Monat:

3 x Stressbewältigung für Mitarbeiter
1 x Burnout-Prävention für Führungskräfte (Module 1 + 2)

Kosten: 9.125,- €

Entspannungs-Pakete*



„After Work“:

8 x autogenes Training
8 x progressive Muskelentspannung

*Nur buchbar in Verbindung mit einem BGM-Paket!

Dauer: 16 x 45 min **Teilnehmerzahl:** max. 12

Kosten: 2.100,- €

„Lunch Break“:

8 x autogenes Training
8 x progressive Muskelentspannung

Dauer: 16 x 45 min **Teilnehmerzahl:** max. 12

Kosten: 2.100,- €

! Alle Preise verstehen sich inklusive Vor- und Nachbereitung, exklusive Reisekosten, zuzüglich MwSt.

0172 217 44 29

anke.schiwy@resetforlife.de

› Anke Schiwy – Trainerprofil

International tätige Trainerin, Coach, Beraterin,
Speaker (Deutsch/Englisch)



Meine Erfahrungen:

- 17 Jahre Arbeitserfahrung in und mit virtuellen Teams
- 16 Jahre Trainerin für interne und externe Kunden
- 15 Jahre Kunden-Onlineservice (eCommerce)
- 10 Jahre Projektmanagement
- 2 Jahre Qualitäts- und Prozessoptimierung
- 2 Jahre Tätigkeit im Kommunikationsmanagement

Meine Trainer-Qualifikationen:

- **Stresscoach**
Zertifizierte Ausbildung, IfSE Köln
- **Beraterin für Burnout-Prävention**
Zertifizierte Ausbildung, IfSE Köln
- **Work-Life-Balance-Coach**
Zertifizierte Ausbildung, IfSE Köln
- **Entspannungspädagogin**
Zertifizierte Ausbildung, IfSE Köln

Schwerpunkte meines Angebots:

Vorträge · Workshops · Entspannungskurse

Themen:

Stressprävention

- **Sensibilisierung:** Stress hat viele Gesichter
- **Stresslevel ermitteln:** Wie hoch ist der Stresslevel wirklich?
- **Handlungsbedarf erkennen:** Ab wann ist Stress ein Gesundheitsrisiko?
- **Veränderungen gezielt planen:** Was kann sich wie und wann realistisch ändern?

Ganzheitliche Stressbewältigung

- **Instrumentell:** mit Zeit- und Selbstmanagement raus aus der Zeitdruck-Falle.
- **Kognitiv:** die eigene Bewertung verstehen, bewussten Perspektivenwechsel lernen, um die eigene Kreativität und Leistung wiederzuerlangen.
- **Muskulär:** Entspannung fühlen, um Spannungen zu erkennen, bevor sie zu schmerzhaften Verspannungen werden.

Burnout-Prävention

- **Burnout-Prävention** für gesunde und erfolgreiche Teams. Arbeiten mit gesunden Menschen, Anzeichen frühzeitig erkennen und unterstützend eingreifen können, um die Widerstandskraft gegen Belastung zu erhöhen.
- **Konflikte** sind mit die größten Stressoren im Berufsleben. Verstehen, warum ein Gespräch oder eine Reaktion zum Konflikt werden kann, bewusst den Perspektivenwechsel anwenden lernen und Konflikte verhindern, ist ein Weg zur effizienten Arbeit im Team.
- **Der Veränderungsprozess** funktioniert mit dem Verständnis und der Beachtung für die Tücken im Veränderungsprozess.
- **Im Ressourcentraining** Stärken kennen und Stärken nutzen. Das ist der Erfolg eines Teams. Sich der eigenen Stärken bewusst sein und ihnen vertrauen, fördert die Resilienz.

Nachhaltigkeit wird gewährleistet durch kurzfristige, langfristige und nachhaltige Stressbewältigungsmethoden und Überprüfungs-Tools.

0172 217 44 29

anke.schiwy@resetforlife.de