

# DIGITALE TRAININGSREIHE

Live – Interaktiv – Vielfältig

„Nachdenken macht Spaß!“

Mit unserer *Best-of-Trainingsreihe* bieten wir Ihnen ein wirkungsvolles Paket mit den wichtigsten Erkenntnissen aus 25 Jahren Trainingserfahrung an.

Unsere Welt dreht sich immer schneller, und wir halten sie für einen guten Moment an - für Sie, Ihre Mitarbeitenden und Ihre Teams.

Wir knüpfen an Bewährtes an, betrachten Themen aus neuen Perspektiven und geben Impulse, praxisnah weiterzudenken.

Haben Sie Ihre Wahl bereits getroffen? Vier Module mit 16 spannenden Trainings können Ihres sein. Ob Sie einzeln\* oder all-in gehen, wir freuen uns auf Sie!

Modul 1:



Modul 2:



Modul 3:



Modul 4:



- Preis pro Modul (beinhaltet 4 Trainings): 990,00 Euro zzgl. MwSt.
- Komplettpaket (Modul 1-4) zum Vorzugspreis von 3.500,00 Euro zzgl. MwSt.
- Keine Begrenzung für Teilnehmende pro Unternehmen
- Anonyme Teilnahme über unsere Webinarplattform ON24

**Interesse? Nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf:** [kundenberatung@insite.de](mailto:kundenberatung@insite.de)

\*Die jeweiligen Trainings der Module sind nicht einzeln zu buchen. Sollten Sie Interesse an einem Thema oder einem individuellen Training haben, kommen Sie gern auf uns zu.

# DIGITALE TRAININGSREIHE

Live – Interaktiv – Vielfältig

**Modul 1:**

**Gesund  
Arbeiten**

Gesunde Teamkultur  
Stressmanagement  
Die Kunst der Selbstfürsorge und Grenzsetzung  
Resilienz & Achtsamkeit

## Gesunde Teamkultur

Funktionierende Teams sind ein wichtiger Baustein für den Erfolg von Unternehmen und wirft man einen Blick auf die Stellenanzeigen das A und O. Doch wie gelingt gutes Teambuilding? Was braucht es, damit Menschen gut zusammenarbeiten können? Wie kann Unterschiedlichkeit gewinnbringend eingesetzt werden? Das Training gibt einen Einblick, wie Teamarbeit gelingen kann und welche Möglichkeiten Sie in Händen halten, ein gedeihliches Klima für eine gute Zusammenarbeit zu schaffen.

## Stressmanagement

Viele klagen über Stress. Und zwar nicht nur am Arbeitsplatz. Dabei ist Stress nichts Unnatürliches. Im Gegenteil – wir brauchen ihn, um uns aus unserer Komfortzone herauszubewegen. Wenn wir allerdings zu viel davon haben, wird es problematisch. Weil zu viel Stress auf Dauer ungesund ist, brauchen wir die Fähigkeit, ihn angemessen zu bewältigen. Durch klare und leicht verständlich aufbereitete Erkenntnisse informiert das Training über Stress, dessen Folgen und einen guten Umgang damit. Im Fokus stehen der eigene Einfluss auf das persönliche Stresslevel sowie Impulse zur Verbesserung des eigenen Stressmanagements.

## Die Kunst der Selbstfürsorge und Grenzsetzung

Wer gut für sich sorgt, seine Grenzen kennt und achtet, steigert sein seelisches und körperliches Wohlbefinden. Doch wo endet mein Einflussbereich und wie gehe ich mit den Erwartungen und Grenzziehungen meines Gegenübers um? Das Training sensibilisiert für einen achtsamen Umgang und sorgt für Trittsicherheit in dem gelegentlich unwegsamen Gelände.

## Resilienz & Achtsamkeit

Was macht uns stark und widerstandsfähig gegen Belastungen und Schieflagen? Wie können wir Krisen und schwierige Lebenssituationen überstehen, ohne den Mut zu verlieren oder gar krank zu werden? Wer resilient ist, kommt leichter durch kritische Ereignislagen und kann Belastungsphasen besser aushalten. Fangen wir beim Naheliegenden an: bei uns.

# DIGITALE TRAININGSREIHE

Live – Interaktiv – Vielfältig

## Modul 2:

### Mentale Gesundheit

Mental gesund in Krisenzeiten - Stark bleiben in stürmischen Zeiten  
Burnout nein Danke! - Raus aus der Erschöpfung, rein in die Energie  
Genuss oder Muss? - Suchtverhalten erkennen  
Umgang mit Depression und Ängsten - Symptome und Anzeichen erkennen

#### Mental gesund in Krisenzeiten - Stark bleiben in stürmischen Zeiten

Krisen sind Wendepunkte in unserem Leben. Wir spüren, dass unsere herkömmlichen Bewältigungsstrategien nicht ausreichen, mit dieser Veränderung umzugehen. Das führt einerseits zu Verunsicherung, Angst und Stress. Andererseits eröffnen Krisen die Möglichkeit zur Veränderung. In unserem Training erfahren Sie, welche Ressourcen und Kompetenzen Ihnen helfen, Herausforderungen konstruktiv zu bewältigen. Sie erhalten Know-how für Ihren Umgang mit Krisen im beruflichen oder persönlichen Kontext.

#### Burnout nein Danke! - Raus aus der Erschöpfung, rein in die Energie

Das Arbeitstempo wird immer schneller, der Wettbewerb ist ständig präsent, das Gefühl der ständigen Erreichbarkeit, familiäre Verpflichtungen und private Belastungen – all diese Faktoren erzeugen Druck. Kein Wunder, wenn Menschen an ihre Belastungsgrenze kommen. Halten Erschöpfung, „Ausgebranntsein“ und psychischer Dauerstress an, kann sich daraus für den Betroffenen eine ernstzunehmende Erkrankung entwickeln. In unserem Training lernen Sie nicht nur die wichtigsten Anzeichen von Burnout kennen, sondern auch, welche Maßnahmen Sie präventiv für sich etablieren können, um weiterhin Kapitän:in an Bord Ihres eigenen Schiffs zu bleiben.

#### Genuss oder Muss – Suchtverhalten erkennen

Essen, trinken, rauchen, shoppen, am PC-Games spielen - Genuss kann vielfältig ausgelebt werden. Sucht ist eine Krankheit, die sich auf den Körper und die Psyche auswirkt. Sie entsteht nicht einfach von heute auf morgen. Die Übergänge vom Genuss zur Sucht sind oft fließend. Wie schnell jemand abhängig wird, variiert von Person zu Person. Wie unterscheiden sich alltägliches Konsumverhalten und Suchtverhalten voneinander? Wer kann mir zur Seite stehen, um das Thema im persönlichen oder professionellen Kontext anzugehen? Diese und andere Fragen werden in dem Training beleuchtet.

#### Umgang mit Depression und Ängsten - Symptome und Anzeichen erkennen

Depressive Erkrankungen und Ängste gehören weltweit zu den häufigsten psychischen Leiden. Nahezu jede Familie hat ein Familienmitglied, das davon betroffen ist. Sowohl Depressionen als auch Ängste können mit körperlichen Erkrankungen und erheblichen Einschränkungen im sozialen Leben einhergehen. Es ist wichtig, Menschen, die darunter leiden – aber auch Verwandte oder Partner – angemessen zu unterstützen. In unserem Training vermitteln wir Ihnen die wichtigsten Fakten, Do's and Don'ts im Umgang mit psychischen Störungen. Darüber hinaus klären wir Sie über die gängigsten Krankheitsbilder auf und geben Ihnen Werkzeuge an die Hand, um gesund mit diesen Herausforderungen umzugehen.

# DIGITALE TRAININGSREIHE

Live – Interaktiv – Vielfältig

## Modul 3:

**Healthy  
Leadership**

Erfolgreich kommunizieren: Herausfordernde Gespräche führen  
 Unterstützung für Mitarbeitende in schwierigen Situationen  
 Umgang mit Konflikten - klar, konkret, konstruktiv  
 Gesund Führen auf Distanz - Schlüssel zum Erfolg oder Mission Impossible?

### Erfolgreich kommunizieren: Herausfordernde Gespräche führen

Schwierige Gespräche werden häufig gefürchtet und deswegen vermieden. Das ist im professionellen Kontext nicht anders als im privaten. Und in beiden Fällen können die Auswirkungen fatal sein: Konflikte schwelen, Ergebnisse werden nicht erreicht, Beziehungen gehen in die Brüche. Was sind Rahmenbedingungen für gelingende Gespräche, welche Regeln sollte ich beachten und welche Möglichkeiten habe ich, zum Gelingen beizutragen? Denn nach wie vor gelingt das bekannte Axiom: Man kann nicht nicht kommunizieren.

### Unterstützung für Mitarbeitende in schwierigen Situationen

Viele Studien belegen die Zunahme der psychischen Belastungen und Erkrankungen von Mitarbeitenden. Führungskräfte sehen sich mit einer steigenden Zahl von Fehltagen aufgrund psychischer Erkrankungen konfrontiert. Trotzdem ist das Thema im Unternehmensalltag noch weitgehend tabuisiert. Doch zu den Aufgaben einer Führungskraft gehört es, dauerhafte Verhaltens- und Einstellungsveränderungen – sofern diese für die Arbeit relevant sind – bei Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zu erkennen. Ab wann und wie Sie Mitarbeitende ansprechen, thematisiert das Training und geht auch auf die Frage ein, wie Sie ein ausgewogenes Verhältnis von Distanz und Nähe wahren.

### Umgang mit Konflikten - klar, konkret, konstruktiv

Konflikte und Spannungen sind Bestandteil von Beziehungen und tauchen immer wieder auf. Sie können zudem sehr unterschiedlich aussehen. Konflikte beeinträchtigen die Lebens- und Arbeitsqualität und verursachen Folgeschäden, wenn sie nicht bearbeitet werden. Deshalb wird die Kompetenz, sich in Konflikten konstruktiv zu verhalten, die Energie kreativ zu nutzen und die Fähigkeit, kritische Situationen kompetent zu gestalten, immer wichtiger. Im Training legen wir eine theoretische Grundlage, reflektieren eigene Umgangsstile und versuchen einen förderlichen Umgang mit ihnen zu finden.

### Gesund Führen auf Distanz - Schlüssel zum Erfolg oder Mission Impossible?

Die Digitalisierung verändert unsere Arbeitswelt enorm. In dieser Hinsicht war die Pandemie ein Innovationsbeschleuniger. Doch das remote-Arbeiten hat auch seine Schattenseiten: Isolation, Selbstausbeutung und Angst der Vorgesetzten vor Kontrollverlust gehören zu den häufigsten Problemen. Das Führungsverhalten hat Einfluss auf die Motivation und Arbeitszufriedenheit der Mitarbeiter – im Positiven wie im Negativen. Was gesundheitsgerechtes Führungsverhalten auszeichnet und wie es gelingen kann, auch über die Distanz Nähe aufzubauen, ist Thema des Trainings. Dazu gehört auch das Klären der Frage, wie das Spannungsverhältnis von Kontrolle und Vertrauen förderlich zu gestalten ist.

# DIGITALE TRAININGSREIHE

Live – Interaktiv – Vielfältig

## Modul 4:

### Fit in Balance

Gesunde Verhaltensänderung - Gewohnheiten ändern, Ziele erreichen  
Ernährung fürs Wohlbefinden - Besser essen, besser fühlen  
Gesund am Schreibtisch - Gesund arbeiten und wohlfühlen  
Fit und in Bewegung - Die Bedeutung von Aktivität und Fitness

### Gesunde Verhaltensänderung - Gewohnheiten ändern, Ziele erreichen

Das ultimative Ziel von Gesundheits- und Präventionsprogrammen ist die Förderung langfristiger Veränderungen. Doch wir wissen selbst nur zu gut, dass eine Änderung des Gesundheitsverhaltens schwer zu initiieren ist. Und dass es noch schwieriger sein kann, diese langfristig aufrechtzuerhalten. Warum ist das so? Und kann es überhaupt gelingen, den inneren Schweinehund zu überwinden, ohne ein worst case Szenario vor Augen zu haben? Eine wesentliche Rolle dabei spielt, wie wir Entscheidungen treffen. Das Training offeriert Tipps und Motivationshilfen. Probieren Sie es aus - die nächste Fastenzeit kommt bestimmt.

### Ernährung fürs Wohlbefinden - Besser essen, besser fühlen

„Ab morgen ernähre ich mich endlich gesünder!“ Gute Idee, nur leider schwerer als gedacht. Das Thema „gesunde Ernährung“ ist in aller Munde und man sollte meinen, dass hier nun wirklich alles gesagt sei. Doch die Praxis zeigt, dass das nicht so einfach ist, insbesondere im beruflichen Alltag. Zudem boomen absonderliche Diäten, und die Zahl der an Über- oder Untergewicht erkrankten Menschen nimmt zu. Was macht eine gesunde Ernährung aus? Was und wie viel darf auf den Tisch kommen? Und ist das nicht viel zu teuer, selber zu kochen? Das Training vermittelt grundlegende Infos und lädt ein, eigene Gewohnheiten zu hinterfragen.

### Gesund am Schreibtisch - Gesund arbeiten und wohlfühlen

Wir verbringen viele Stunden des Tages mit Arbeit. Unser Berufsalltag hat einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit. Der Spruch „Sitzen ist das neue Rauchen“, hat sich fest etabliert. Doch ist es mit einem zwischenzeitlichen Aufstehen getan und einem ergonomischen Bürostuhl? Welche Anforderungen an eine gesunde Arbeitsumgebung sollten gegeben sein, besonders wenn sich das Homeoffice zu einer Alternative zum Büro etabliert hat? Darüber hinaus gibt es im Training einfache Tipps und Tricks für das eigene Handeln.

### Fit und in Bewegung - Die Bedeutung von Aktivität und Fitness

Keine Lust, keine Zeit, zu müde, zu viel zu tun, Hunger, schlechtes Wetter - es gibt unzählige Gründe, keinen Sport zu treiben. Es gibt aber genauso viele Argumente, dafür. Und dass Bewegung gesund ist, haben wir alle schon mehrfach gehört. Was braucht es also, dass wir uns in Bewegung setzen? Wie kann ich anfangen, wenn ich nicht die Sportskane bin und ein Marathon nicht auf meiner persönlichen Bucketlist steht? Wie kann ich Bewegung in meinen Alltag integrieren, wenn dieser bereits gut gefüllt ist? Diese und andere Fragen beantwortet das Training.