

# Seminarportfolio 2021



Gesundheit im Fokus

Für kraftvolle Mitarbeiter

[WWW.KATJASCHOENITZ.DE](http://WWW.KATJASCHOENITZ.DE)

Liebe Interessentin, lieber Interessent,

Sie wollen die Gesundheit in Ihrer Organisation steigern und die Ergebnisqualität verbessern? Noch dazu möchten Sie, dass Ihre Mitarbeiter mit einem Strahlen zur Arbeit kommen und Ihre Organisation zum Glänzen bringen?

Ihnen dabei zu helfen, das Wohlbefinden in Ihrer Organisation zu erhöhen, ist meine Mission. In meinem Portfolio finden Sie Seminare und Workshops, die wichtige Impulse bei Ihren Mitarbeitern rund um das Thema Gesundheit und Wohlbefinden im Arbeitsalltag setzen.

Ein exklusiv ausgesuchtes Seminarhotel - nah an Berlin/Potsdam - in traumhafter Atmosphäre inspiriert die Mitarbeiter nicht nur, sondern wirkt lernfördernd auf sie ein. Eine 6-wöchige Nachbetreuung Ihrer Mitarbeiter macht aus dem Lernen einen Prozess, der nachhaltig wirkt.

Individuelle Seminare, die wertvolle Impulse setzen, die Menschen zusammenbringen und die noch dazu Spaß machen, dafür stehe ich mit meinem Namen!

Ihre  
Katja Schönitz



Zur besseren Lesbarkeit wird im Portfolio die männliche Form verwendet, jedoch werden alle Geschlechter angesprochen.



## Inhalt (👉 Verlinkung: jeweils auf Seminartitel drücken)

### Mentale Gesundheit 03

Ressourcenorientierte Selbstführung - gesund und kraftvoll Ziele erreichen

Stressfrei-Booster-Training

Mit Achtsamkeit zu mehr Zufriedenheit im Arbeitsalltag

### Gesunde Führung 06

Fehlzeiten runter - Gesunde Führung rein – Durch Selbstfürsorge inspirierendes Vorbild sein nach dem Do care! ® - Konzept

### Gesundheit rundum 07

Achtsamkeitsspaziergang im Team

Teamworkshop Gesundheit – Gesundes Miteinander im Team

Business Coaching Gesundheit individuell -

Gesundheitszirkel im Betrieblichen Gesundheitsmanagement

### Entspannung 10

Entspannte Pause – Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Achtsamkeit



[Zurück zur Startseite hier klicken](#)



## Ressourcenorientierte Selbstführung – gesund und kraftvoll Ziele erreichen

### ABLAUF

2 Tage/ 6-10 Teilnehmer

### ORT

In naturnaher, geborgener Atmosphäre am Rand Berlins oder an einem Ort Ihrer Wahl

### IHRE INVESTITION

Angebot je nach individuellem Bedarf

### Beschreibung

Im Workshop erhalten Ihre Mitarbeiter einen Raum nur für sich. In einem vertrauensvollen Kreis erarbeiten wir Methoden wirkungsvoller Selbstführung. Sie trainieren, sich selbst wahrzunehmen, anzunehmen und wirkungsvoll auszurichten.

Ihre Mitarbeiter erarbeiten ihre persönliche Vision für ihre Arbeitsrolle im Einklang mit sich selbst. Über unterschiedliche Methoden erfahren und erleben diese außerdem, wie man Gefühle in herausfordernden Situationen kraftvoll nutzen kann.

### Seminarinhalt

- Lebensbalancemodell nach Seifert
- Selbstwirksamkeit und -Wahrnehmung über Wertearbeit und Gefühlserkundung nach Claus Otto Scharmer
- Exkurs: Ich kann! – Change it, leave it or love it!
- Selbstmotivation – Was treibt mich an? Was bremst mich?
- Visionsarbeit – Ziele effizient und bewusst setzen mit der Woop-Methode

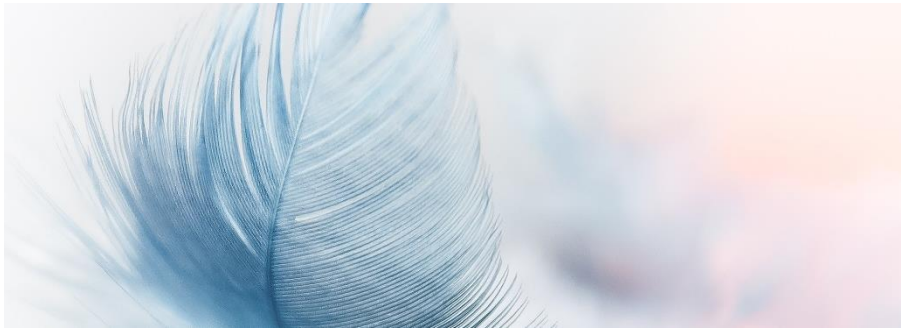
### Ihr Gewinn

Mitarbeiter, die ...

- ✓ ... Ihre persönliche Vision kennen, wissen, was ihnen wirklich wichtig ist und wie sie ihre Ziele im Einklang mit sich selbst setzen sowie effizient erreichen
- ✓ ... lernen, sich besser wahrzunehmen, besser zu reflektieren und ihre Bedürfnisse zu erkennen, um auch in herausfordernden Situationen klarer zu kommunizieren
- ✓ ... Methoden und praktische Werkzeuge kennen, mit denen sie ihr Wohlbefinden steigern und so Erkrankungen vorbeugen können

**Seminar für Mitarbeiter**, die den inneren Kompass justieren möchten, um in ihren Entscheidungen noch sicherer zu werden, die ihre Rolle im Arbeitsleben schärfen und so noch souveräner mit herausfordernden Situationen umgehen wollen.“

 [Zurück zur Startseite hier klicken](#)



## Stressfrei-Booster-Training für gelassene Mitarbeiter

### Beschreibung

#### ABLAUF

2 Tage/ 6-10 Teilnehmer

#### ORT

In naturnaher, geborgener Atmosphäre am Rand Berlins

#### IHRE INVESTITION

Angebot je nach individuellem Bedarf

Im achtsamkeitsbasierten Stressfrei-Booster-Training lernen Ihre Mitarbeiter wirkungsvolle Instrumente kennen, um ihre Erholungsfähigkeit zu stärken.

Wir erarbeiten in einem vertrauensvollen, geborgenen Kreis Methoden wirkungsvoller Stressbewältigung. Die Mitarbeiter lernen Stresssituationen wahrzunehmen, anzunehmen und konstruktiv zu verändern. Im Kurs verbessern diese über kluge Achtsamkeitsübungen ihre Fähigkeit, sich ganz auf den Moment einzulassen.

So bleiben Ihre Mitarbeiter auch in schwierigen Situationen präsent, kompetent und handlungsfähig – zur Steigerung der Lebensqualität und Leistungsfähigkeit.

[www.katjaschoenitz.de](http://www.katjaschoenitz.de)

### Seminarinhalt

- Bewusstes Wahrnehmen der gegenwärtigen Situation
- Erkennen der individuellen Stressmuster
- Wechselwirkungen von Körper – Gedanken – Handlungen
- Wahrnehmung von konstruktiven und destruktiven Denkmustern
- Ressourcenarbeit – Was erhält gesund?
- Selbstfürsorge und innere Haltungen für mehr Gelassenheit
- Der rationale Umgang mit wertvoller Zeit
- Praktische Tipps zur Anwendung in stressigen Momenten
- Achtsamkeitsübungen zur Stressreduktion

### Ihr Gewinn

Mitarbeiter, die ...

- ✓ ... Methoden und praktische Werkzeuge kennen, mit denen sie ihr Wohlbefinden steigern und so Erkrankungen vorbeugen können (z.B. Zeitmanagement, systematisches Problemlösen)
- ✓ ... lernen, sich besser wahrzunehmen, ihre Bedürfnisse zu erkennen und so in herausfordernden Situationen klarer zu kommunizieren
- ✓ ... erfahren, wie sie sich besser reflektieren können und dadurch souveräner in ihren Entscheidungen sind
- ✓ ... konkrete Maßnahmen ableiten, mit denen sie ihr Wohlbefinden und ihre Energiebalance verbessern können

**Seminar für Mitarbeiter**, die gelassener mit herausfordernden Situationen umgehen wollen, praktische Instrumente zur Stressbewältigung benötigen und ihre eigenen Ressourcen herausarbeiten möchten.





[Zurück zur Startseite hier klicken](#)



## Mit Achtsamkeit zu mehr Zufriedenheit im Arbeitsalltag

### ABLAUF

2 Tage/ 6-10 Teilnehmer

### ORT

In naturnaher, geborgener Atmosphäre am Rand Berlins

### IHRE INVESTITION

Angebot je nach individuellem Bedarf

### Beschreibung

In diesem Seminar lernen Ihre Mitarbeiter, wie sie durch Achtsamkeit souveräner mit schwierigen Situationen umgehen können. Sie erfahren, wie Achtsamkeit stressbedingten Erkrankungen vorbeugen kann.

Ihre Mitarbeiter erhalten praktische Tipps, wie sie durch achtsames Arbeiten das eigene Wohlbefinden steigern und so ihre Arbeits- und Lebensqualität erhöhen können.

### Seminarinhalt

- Grundlagen der Achtsamkeit
- Die neusten Erkenntnisse – das sagt die Wissenschaft
- Wechselwirkungen von Körper – Gedanken – Handlungen
- Wahrnehmung von konstruktiven und destruktiven Denkmustern
- Achtsamkeit im Arbeitsalltag integrieren
- Umgang mit Unterbrechungen
- Der Umgang mit dem Autopiloten
- Soziale Kompetenz durch Achtsamkeit erhöhen
- Praktische Übungen (z.B. Bodyscan, bewusste Atmung, Journaling etc.)

### Ihr Gewinn

Mitarbeiter, die ...

- ✓ ... Methoden der Achtsamkeit kennen und wissen, wo sie diese in ihrem Berufsalltag einsetzen können
- ✓ ... wissen, wie sie sich besser konzentrieren können und den Blick auf die wichtigen Dinge werfen
- ✓ ... erfahren haben, wie sie ihre Sinne schärfen und dadurch klarer im Umgang mit sich selbst sind
- ✓ ... aktiv ihre Genussfähigkeit auch auf Arbeit stärken und so lernen ausgeglichener zu sein
- ✓ ... wissen, wie sie psychisch-emotionalen Belastungssituationen besser gewachsen sind

**Seminar für Mitarbeiter**, die den beruflichen Herausforderungen noch besser gewachsen sein möchten, stressbedingte Beschwerden abbauen und präventiv etwas für ihr Wohlbefinden machen wollen.



[Zurück zur Startseite hier klicken](#)



## Fehlzeiten runter - Gesunde Führung rein – durch Selbstfürsorge inspirierendes Vorbild sein nach dem Do care!® - Konzept

### ABLAUF

2 Tage/ 6-10 Teilnehmer

### ORT

In naturnaher, geborgener Atmosphäre am Rand Berlins

### IHRE INVESTITION

Angebot je nach individuellem Bedarf

### Beschreibung

Nur wer sich selbst und seiner Führungsrolle bewusst ist, kann für ein gesundes Teamklima sorgen. Dafür braucht es eine Auseinandersetzung mit sich selbst, dem eigenen Gesundheitsverhalten und eigenen Bedürfnissen.

In dem Seminar erfahren die Führungskräfte, wie sie längerfristig gesund bleiben und was es braucht, um leistungsfähig das eigene Wohlbefinden auch in herausfordernden Situationen zu erhalten.

### Seminarinhalt

- Persönliche Situationsanalyse zur eigenen Gesundheitsbalance
- Gesundheit ganzheitlich
- Salutogenese – was gesund hält
- Stärkung der eigenen Potenziale und Ressourcen in der Führungsrolle
- Umgang mit inneren und äußeren Erwartungen
- In der Vorbildrolle inspirieren
- Führungskompetenz durch Achtsamkeit erhöhen
- Prioritäten setzen und auf das Wesentliche konzentrieren
- Ziele effizient setzen mit der Woop-Methode
- Praktische Tipps und Übungen (z.B. Bodyscan, Journaling etc.)

### Ihr Gewinn

#### Führungskräfte lernen ...

- ✓ ... mit ihrem eigenen Gesundheitsverhalten bewusster umzugehen
- ✓ ... ihre Ressourcen kennen und wissen diese im Führungsalltag zu nutzen
- ✓ ... mehr Eigenverantwortung für sich im Spannungsfeld der Führung zu übernehmen
- ✓ ... eine erhöhte Sensibilität für gesundheitsorientierte Führung
- ✓ ... einen sicheren Umgang mit individuellen Belastungen und erfahren somit eine Stärkung ihrer Vorbildrolle

**Seminar für Führungskräfte**, die einen Boxenstopp nehmen wollen, um ihr eigenes Gesundheitsverhalten zu explorieren und noch mehr (Gesundheits-) Bewusstsein in ihren Führungsalltag bringen möchten.

[Zurück zur Startseite hier klicken](#)



## Achtsamkeitsspaziergang im Team – wohltuendes Teamerlebnis verbunden mit Gesundheitsförderung

### ABLAUF

3-6 h

### ORT

In der Natur (z.B. Berliner Grunewald, Lychen oder Wuhletal)

### IHRE INVESTITION

Angebot je nach individuellem Bedarf

### Beschreibung

Sie wollen ein gemeinsames Teamerlebnis mit Wissensaufbau und Gesundheitsförderung verbinden? Dann ist der achtsame Teamspaziergang genau das Richtige für Sie und Ihr Team.

Im Mittelpunkt des Spazierganges in einem wunderschönen Naturgebiet steht das Thema: „Achtsame Selbstfürsorge und konstruktive Stressbewältigung“.

Praktische Übungen zur Achtsamkeit führen das Team direkt ins Erleben.

Die Teammitglieder erhalten einen Raum, sich mit ihren eigenen Stressmustern auseinanderzusetzen. Mit Achtsamkeitsübungen verbessern diese ihre

Fähigkeit, sich ganz auf den Moment einzulassen, typische Stressreaktionen zu durchbrechen und so angemessener auf das Erlebte zu reagieren.

Kurzübungen zur Entspannung, die auch am Arbeitsplatz gemacht werden können, stärken in Kombination mit der Wanderung durch den Wald aktiv die Gesundheit des gesamten Teams.

### Möglicher Workshopinhalt

- Wissensinput: Grundlagen der Achtsamkeit
- Rosinenübung
- Mein Energiefass: Das gibt mir Energie, das zieht mir Energie
- 8 Tipps der Selbstfürsorge
- Entspannungsübungen (z.B. Bodyscan)
- Die Wirkung von Natur auf das eigene Wohlbefinden
- Erarbeiten einer Maßnahme für mehr Achtsamkeit im Team

### Ihr Gewinn

### Ihre Mitarbeiter...

- ✓ ... stärken aktiv die Gesundheit durch die Bewegung und das Erleben in der Natur
- ✓ ... trainieren ihre Sinnesfähigkeiten
- ✓ ... erhalten einen Raum zur eigenen Reflexion
- ✓ ... lernen die Kollegen nochmal in einem anderen Kontext auf einer anderen Weise kennen

[Zurück zur Startseite hier klicken](#)



## Teamworkshop Gesundheit – Gesundes Miteinander im Team

### ABLAUF

2 Tage

### ORT

In naturnaher, geborgener Atmosphäre am Rand Berlins

### IHRE INVESTION

Angebot je nach individuellem Bedarf

### Beschreibung

Dreh- und Angelpunkt für eine gelingende Zusammenarbeit und sehr gute Arbeitsergebnisse ist auch immer die Gesundheit. Um diese im Team zu erhalten, ist es wichtig, sich die Ressourcen im Team bewusst zu machen sowie gegenseitige Erwartungen und Grenzen der Teammitglieder zu kommunizieren.

Im Workshop lernen sich die Teammitglieder nochmal von einer neuen Seite kennen und nehmen eine Bestandsaufnahme der Bedürfnisse und Stärken in ihrem Team vor, um anschließend die Gesundheitsrichtlinien für das Team zu definieren.

### Workshopinhalt

- Einzigartigkeit Team: Das macht uns aus!
- Welche Typen gibt es im Team? - Verhaltensstilanalyse nach dem Riemann-Thomann Modell
- Stabile Zonen der Teammitglieder
- Wertearbeit – das ist uns wichtig
- Dem anderen blind vertrauen
- Hinter dem Rücken reden – Stärken und Ressourcen im Team
- Tipps und Kniffe zur achtsamen Teamkultur
- Zukunft gemeinsam gestalten: Leitlinien Gesundheit und Wohlbefinden

### Ihr Gewinn

Das Wohlbefinden, die Leistungsfähigkeit und die Gesundheitsquote des Teams verbessern durch...

- ✓ ... Etablieren der Gesundheit als Thema für ein leistungsfähiges Team
- ✓ ... Schärfen der Eigenverantwortung des Einzelnen für sich und das Team
- ✓ ... Schaffen einer neuen Gesprächskultur schaffen, in der alle Themen besprechbar sind
- ✓ ... Festigen der Beziehungsqualität im Team
- ✓ ... Ableiten von konkrete Maßnahmen, die positiv auf die Gesundheitsquote, das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit des Teams einwirken

**Workshop für Teams**, die das Wohlbefinden miteinander erhöhen möchten, ihre Ressourcen noch besser nutzen und den Wert Gesundheit ins Team einführen wollen.



 [Zurück zur Startseite hier klicken](#)



## Individuelles Businesscoaching

### ABLAUF

6 x 90 Min/ individuell

### ORT

Coachingräume an mehreren Standorten in und um Berlin

### IHRE INVESTITION

€ 1.444 (zzgl. MwSt.)

### Beschreibung

Coaching ist ein wirkungsvolles Instrument für die Weiterentwicklung Ihrer Fach- und Führungskräfte. Im Coaching erhalten Ihre Mitarbeiter einen Raum für sich. Wir erarbeiten in vertrauensvoller Atmosphäre individuelle Lösungen und Chancen. Durchsprechen Chancen, Herausforderungen und Konflikte am Arbeitsplatz. Ihr Mitarbeiter bekommt Anreize und Impulse zur Veränderung. Nachhaltig erprobt sie/er neue Perspektiven und neue Verhaltens-/Handlungsoptionen im Arbeitsalltag.

Ihr Mitarbeiter/ Ihre Mitarbeiterin gewinnt an Klarheit und kann so noch besser zu Ihrem Organisationserfolg beitragen!

## Themenbereiche

- Gesundheits-Stress- und Ressourcenmanagement, Burn-Out, Rauchfreies-Sein
- Selbstführung für Fach- und Führungskräfte
- Selbst- und Entscheidungsfindung
- Konflikt- und Kommunikationsmanagement
- Rollenwechsel – Klärung (z.B. von Mitarbeiter zur Führungskraft)
- Positive Selbstpräsentation

## Ihr Gewinn

Ihr Mitarbeiter/ Ihre Mitarbeiterin ...

- ✓ ... gewinnt an Klarheit, erkennen, was ihm/ihr wirklich wichtig ist und wie er/ sie Ziele im Einklang mit sich selbst setzen sowie effizient erreicht
- ✓ ... lernt, sich besser wahrzunehmen, eigene Bedürfnisse zu erkennen, um auch in herausfordernden Situationen klarer zu kommunizieren
- ✓ ... lernt, sich im (Arbeits-) Alltag besser zu reflektieren und dadurch souveräner in den Entscheidungen zu sein
- ✓ ... lernt Methoden und praktische Werkzeuge kennen, um das Wohlbefinden zu steigern und so Erkrankungen vorbeugen zu können
- ✓ ... erhöht das Einfühlungsvermögen sowie Kritikfähigkeit und verbessert dadurch Beziehungen zu anderen Menschen



[Zurück zur Startseite hier klicken](#)



## Gesundheitszirkel

### ABLAUF

1 Tag oder in 8 -12 Sitzungen zu je 2h  
8-12 Teilnehmer

### ORT

Inhouse oder im Seminarhotel

### IHRE INVESTION

Angebot je nach individuellem Bedarf

### Beschreibung

Betriebliches Gesundheitsmanagement wird zum Erfolg, wenn alle Interessengruppen einer Organisation/ eines Betriebes dazu ins Gespräch kommen und sich gemeinsam zu Maßnahmen besprechen. Als ein Prozessschritt im strukturierten betrieblichen Gesundheitsmanagement ist der Gesundheitszirkel die Basis für die Planung und Durchführung von gesundheitsfördernden Maßnahmen.

Unter Einbeziehung aller Perspektiven und der Möglichkeit des Austausches werden Handlungsfelder identifiziert, Maßnahmen generiert und in der Mitarbeiterschaft über die Prioritäten abgestimmt.

### Zirkelinhalt

- Identifizieren von gesundheitsgefährdenden Faktoren
- Lösungsgenerierung
- Maßnahmensystematisierung
- Maßnahmenpräsentation

### Ihr Gewinn

- ✓ Bestmögliche Integration aller Interessengruppen zur Stärkung des Zusammenhaltes
- ✓ Maßnahmen, die an den wichtigen Stellschrauben ansetzen
- ✓ Ein neutraler Blick von außen während der Moderation mit klarer Zielorientierung
- ✓ Ein Gesundheitszirkel, der Spaß macht, ohne das Ziel aus den Augen zu verlieren
- ✓ Starke Identifizierung der Mitarbeiter im Unternehmen mit dem strukturierten Gesundheitsmanagement

Für alle Organisationen, die integrativ und systematisch ihr betriebliches Gesundheitsmanagement gestalten möchten.



[Zurück zur Startseite hier klicken](#)



## Entspannte Pause

### ABLAUF

2 x 60 Min, an einem festen Tag in der Woche

### ORT

In Ihren Räumlichkeiten

### IHRE INVESTITION

Angebot je nach individuellem Bedarf

### Beschreibung

Mit einer Entspannungspause können Sie Ihrer Belegschaft wahrhaft Gutes tun. Bieten Sie Ihren Mitarbeitern einen Raum, in dem sie sich ganz auf ihre Regeneration konzentrieren können. Nebenbei verbessert sich damit das Miteinander, es steigt die Produktivität und Sie tun aktiv etwas für Ihre Mitarbeiterbindung.

Ich begleite Ihre Mitarbeiter durch eine kleine Auszeit vom Arbeitsalltag. Dabei tauchen diese in eine Entspannung ein, die nachhaltig wirkt.

### Sie und Ihre Mitarbeiter erhalten

- ▶ praktische und alltagstaugliche Entspannungstechniken
- ▶ wertvolle Tipps für den Alltag

### Sie wählen zwischen

- Autogenem Training
- Progressive Muskelrelaxation
- Methoden der Achtsamkeit (z.B. Bodyscan)



Tipp

Lassen Sie Ihre Mitarbeiter vorab des Kurses die Entspannungsmethode per Umfrage selbst auswählen. Das erhöht das Interesse und fördert das Engagement zum Thema Gesundheitsmanagement.

d

## Ihre Expertin für ganzheitliche Gesunderhaltung und Achtsamkeit

### Katja Schönitz

Soziologin M.A. • zert.  
Achtsamkeitstrainerin • zert.  
Gesundheitsberaterin,  
Entspannungstherapeutin,  
Prozessmanagerin Gbpsych und Coach  
zert. nach § 20 SGB V

Sie arbeitet deutschlandweit als Beraterin, Trainerin und Coach im betrieblichen Gesundheitsmanagement für individuelle und maßgeschneiderte Lösungen.



01577 443 14 22

[www.katjaschoenitz.de](http://www.katjaschoenitz.de)  
kontakt@katjaschoenitz.de



English speaking  
Se habla español

## Das sagen Kunden über meine Arbeit:

*„Herzlichen Dank! Obwohl ich als selbständiger Coach dachte, dass mich das Thema „Selbstführung“ nicht direkt betrifft, hat mich dieses Seminar unmittelbar angesprochen und ganz persönlich erreicht! Harald v. Trotha, Freiberuflicher Coach“*

*"Besonders zu würdigen sind ihr persönliches Format. Sie berät Kunden fachlich auf hohem Niveau und mit dem nötigen Einfühlungsvermögen. Aufgrund ihres sehr analytischen Denkvermögens gelangt sie zu schnellen und praxisorientierten Lösungen. Matthias Preiser, Deutsche Bahn AG“*

*„Die Trainerin war super toll! Bitte weiterführen. Aus digitalem Feedbackbogen zu einem Seminar zu „Gesund Führen“ bei der DB-anonym“*

*„Katja Schönitz hat bei uns einen Vortrag gehalten. Ich fand den sehr gut und hatte sogar zwei Mal Gänsehaut. Eileen, IHK Potsdam“*

*„Was mich an Katja Schönitz begeistert, ist ihre offensichtliche Leidenschaft für Menschen. Als authentische, engagierte Persönlichkeit ist sie eine sehr kompetente Expertin im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung. Besonders aufmerksam und achtsam geht sie auf Anliegen der Kunden ein, geht in die Tiefe und bietet fundierte, spannende Lösungsideen. Ich kann mich immer auf sie verlassen, sie ist schnell, flexibel und ergebnisorientiert. Ich bedanke mich für die lebendige und inspirierende Zusammenarbeit und freue mich schon auf die nächsten gemeinsamen Projekte!“ Dr. Luiza Olos, Freie Universität Berlin*