



Gesundheit im Fokus:

Für kraftvolle Mitarbeiter*innen

Events & Gesundheit

2021

WWW.KATJASCHOENITZ.DE

Dröge war gestern: Mit diesen Angeboten machen Sie Ihre Veranstaltung zu einem unvergesslichen Event mit durchdringender Wirkung für das Thema Gesundheit in Ihrer Organisation.

Einstieg mal anders - Kunst meets Gesundheit: Mit einem Bühnenstück von Elias Elastisch als Start in den Tag tun Sie aktiv etwas für die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter*innen. Tränen vor Lachen bei den Besuchern und ganz viel Stoff zum Nachdenken über die Gesundheit ist garantiert. Schauspielerische Stücke, die Ihre Organisation und Menschen bewegen!

Wählen Sie für den weiteren Tagesverlauf:

- Workshops, die alle Sinne aktivieren und mit kreativen Methoden auf die Anliegen Ihrer Mitarbeiter*innen eingehen
- Messungen, die Ihren Mitarbeiter*innen klare Rückmeldung zum Gesundheitsstatus geben inklusive auf sie zugeschnittene Tipps
- Ein Walk mit den Moodsuits® sensibilisiert eindringlich und doch mit Leichtigkeit für das Schutzbedürfnis unserer Psyche auf der Arbeit
- Mit dem STEP UP MOVEMENT SYSTEM stärken Ihre Mitarbeiter*innen ihre Mobilität. Sie kehren so kraftvoll nach einem bereichernden Tag zurück an die Arbeit

Sie wollen so richtig Lust und Neugierde für Ihr Event wecken und dieses nachhaltig auch für Ihr Gesundheitsmanagement nutzen? Dann buchen Sie direkt eine Kommunikationskampagne mit!

Ihre
Katja Schönitz



in Kooperation mit



SHITSHOW

STEP UP
Movement System



Inhalt (👉 Verlinkung: jeweils auf den Titel drücken)

KUNST MEETS GESUNDHEIT - ZUM LACHEN UND SINNIEREN	03
WORKSHOPS	04
Mit Achtsamkeit zu mehr Zufriedenheit im Arbeitsalltag	
Gesunder Umgang mit Stress – ein Praxisworkshop	
Resilienz –die eigene Kraft nutzen	
Gesunder Umgang mit Emotionen am Arbeitsplatz	
Sage „Ja“ zum Nein sagen	
7+1 der gesunden Selbstfürsorge	
Gesunde Führung – psychische Belastungen bei Mitarbeiter*innen erkennen	
WORKSHOPS AUCH ONLINEVARIANTEN BUCHBAR	
GESUNDHEITCOACHING INDIVIDUELL	08
ENTSPANNUNG ERFAHREN	08
KÖRPERWISSEN ERHÖHEN: INDIVIDUELLE CHECKS	09
PSYCHE AKTIV ERLEBEN: MOODSUITS®	09
BEWEGUNGSPARCOURS STEP UP	10
KOMMUNIKATIONSKAMPAGNE	11
PREISÜBERSICHT	12
IHRE EXPERTEN FÜR GESUNDERHALTUNG	13

www.katjaschoenitz.de



- ✓ Alle Sinne ansprechen
- ✓ Emotionen schaffen
- ✓ Zum Nachdenken anregen

In Kooperation mit



Kunst meets Gesundheit – Zum Lachen und Sinnieren

Lachen stärkt das Immunsystem. Währenddessen wird der Körper regelrecht von Glückshormonen überschwemmt – aktives Gesundheitsmanagement pur für Ihre Mitarbeiter*innen.

Keine Sprache ist so umfassend, wie die der Pantomime und eignet sich besser, um auch anspruchsvolle Gesundheitsthemen spielerisch in Szene zu setzen.

Elias Elastisch versteht es, das Publikum in einer emotionalen Achterbahn durch die Absurditäten des Büroalltags mitzunehmen. Ein Bühnenstück mit Tiefsinn zeigt auf humorvolle Weise, was chronischer Stress mit dem Menschen macht.

Für eine Kostprobe: [hier klicken](#)

Walk-Acts sind Figuren, Persönlichkeiten und Charaktere, die Ihrem Gesundheitsevent das gewisse Etwas verleihen. Elias Elastisch setzt selbst das komplexeste Gesundheitsthema Ihrer Organisation spielerisch in Szene. Ein unvergessliches Erlebnis für Ihre Mitarbeiter*innen!

✓ Fulminant ✓ Mitreißend ✓ Nachhaltig

Artist im Cirque du Soleil





[Zurück zur Startseite hier klicken](#)



Mit Achtsamkeit zu mehr Zufriedenheit im Arbeitsalltag

ABLAUF

- ▶ 60 – 120 Min
- ▶ 4-14 Teilnehmer*innen

Extra

Inklusive digitales Booklet „Achtsamkeit als Resource im Arbeitsalltag“

Beschreibung

Achtsame Menschen gehen im Berufsleben souveräner mit schwierigen Situationen um. Durch Achtsamkeit können stressbedingte Erkrankungen vorgebeugt werden. Erkenntnisse aus der neuropsychologischen Forschung zeigen außerdem, dass achtsames Arbeiten das Wohlbefinden steigert und die Arbeits- sowie Lebensqualität erhöht.

Ihre Mitarbeiter*innen...

- erfahren, was die Grundpfeiler der Achtsamkeit sind
- bekommen praktische Tipps für den Arbeitsalltag
- lernen den Body Scan kennen
- erfahren eine Achtsamkeitsübung

Workshops auch als Vorträge buchbar

www.katjaschoenitz.de

Gesunder Umgang mit Stress – ein Praxisworkshop

ABLAUF

- ▶ 60 – 120 Min
- ▶ 4-14 Teilnehmer*innen

Optional buchbar

Mit Cortisoltest von Cerascreen® für jede*n Teilnehmer*in

Beschreibung

Stress entsteht durch alles, was eine Anpassung erfordert. Er ist gesundheitlich unbedenklich und befähigt uns, Herausforderungen zu meistern. Chronischer Stress ist jedoch gesundheitsgefährdend.

Ihre Mitarbeiter*innen...

- erfahren alles über die Ursachen für Stressentstehung
- kennen den Zusammenhang zwischen Stress und Entspannung
- reflektieren sich in einer Übung selbst
- bekommen praktische Tipps für einen ausgeglichenen Arbeitsalltag

Gut zu wissen...



Chronischer Stress hemmt u.a. die Gedächtnisleistung und schwächt das Immunsystem. Mit dem Cortisoltest von Cerascreen® bestimmen Ihre Mitarbeiter*innen den eigenen Cortisolspiegel und somit den individuellen Grad von chronischem Stress. Diese erhalten mit dem Ergebnis außerdem wertvolle Handlungsempfehlungen.

➔ Bequem Zuhause durchführbar, individuell und anonym



[Zurück zur Startseite hier klicken](#)



Resilienz – die eigene Kraft nutzen

ABLAUF

- ▶ 60 – 120 Min
- ▶ 6-14 Teilnehmer*innen

Ursprünglich aus der Werkstoffkunde kommend, bedeutet Resilienz so viel wie flexibel auch durch äußere Einwirkung wieder in die Ausgangsform zurückkommen können.

Resilienz heißt Herausforderungen nicht zu umgehen, sondern sie zu meistern und an ihnen zu wachsen.

Ihre Mitarbeiter*innen...

- lernen die Resilienzfaktoren kennen
- erfahren, wie sie ihre Resilienz im Arbeitsalltag stärken können
- bekommen Anregungen zur Selbstreflexion
- machen eine praktische Übung

Gesunder Umgang mit Emotionen am Arbeitsplatz

ABLAUF

- ▶ 120 Min
- ▶ 4-10 Teilnehmer*innen

Extra

Das Sorgenfresserglas für jede*n Teilnehmer*innen

Stress Zuhause, Zoff mit dem Partner oder die Brieftasche geklaut? Auch der Job frustriert und stinksauer auf den Kollegen? Emotionen können manchmal ganz schön aufwühlen. Wie wir mit ihnen umgehen, hat einen enormen Einfluss auf unsere Gesundheit.

Ihre Mitarbeiter*innen...

- erfahren, welche Emotionen es gibt und wofür diese da sind
- lernen, wie sie diese auch in herausfordernden Situationen kraftvoll nutzen können
- wissen, wie sie mit starken Emotionen der Kolleg*innen umgehen können
- machen eine praktische Übung, die die Sinne anspricht

Workshops auch als Onlinevariante buchbar

 [Zurück zur Startseite hier klicken](#)

Sage „Ja“ zum Nein sagen

ABLAUF

- ▶ 60 Min
- ▶ 4-14 Teilnehmer*innen

Der eine sagt es beständig, der andere kann es gar nicht – das NEIN sagen.

Die eigenen Interessen mit denen der Mitmenschen austarieren können, ist wichtig für die eigene Gesundheit wie auch für das soziale Klima in der Organisation.

Ihre Mitarbeiter*innen...

- lernen, warum Nein sagen wichtig ist für die Gesundheit
- testen ihren eigenen Mut zum Nein sagen
- lernen Strategien kennen, wie sie leichter Nein sagen, wenn sie Nein meinen, jedoch ein Ja auf der Zunge liegt



7+1 der Selbstfürsorge



ABLAUF

- ▶ 60 Min
- ▶ 4-14 Teilnehmer*innen

Einen großen Einfluss auf die eigene Gesundheit hat jeder Mensch selbst. Mit einem gesunden Lebensstil, kann jeder selbst viel dazu beitragen, lange mental und körperlich fit zu bleiben.

Ihre Mitarbeiter*innen...

- lernen die 8 Tipps der ganzheitlichen Selbstfürsorge kennen
- reflektieren ihr eigenes Gesundheitsverhalten
- setzen sich ein konkretes Ziel zur Verbesserung ihrer Gesundheit



[Zurück zur Startseite hier klicken](#)



Gesunde Führung – psychische Belastung bei Mitarbeiter*innen erkennen

ABLAUF

- ▶ 60 – 120 Min
- ▶ 4-10 Teilnehmer*innen

Extra

Espresso Lernkarten

Führungskräfte, die frühzeitig psychische Belastungen bei ihren Mitarbeiter*innen erkennen, können durch eine angemessene Führung dazu beitragen, dass Fehlzeiten frühzeitig abgewendet werden, die Leistung stabil und die Gesundheit des Teammitglieds erhalten bleibt.

Ihre Führungskräfte...

- erfahren alles über die Ursachen für Stressentstehung
- kennen typische Stresssymptome und deren Ursachen
- reflektieren ihr Führungsverhalten
- bekommen praktische Tipps, wie sie Stress bei ihren Mitarbeiter*innen durch gesundheitsförderliche Führung vermeiden

Gut zu wissen...



*Begeisterung nutzen,
Gesundheitsmanagement nachhaltig
und wirkungsvoll gestalten –*

Workshops können für Ihre Mitarbeiter*innen auch als ein- oder mehrtägiges Seminar inkl. Transfergarantie in den Arbeitsalltag plus digitaler Zusatzangebote gebucht werden!

Für mehr Informationen: [hier klicken](#)



[Zurück zur Startseite hier klicken](#)



Gesundheitscoaching individuell

ABLAUF

- ▶ 60 Min
- ▶ 1 Mitarbeiter*in je Session

Optional

Weitere Sessions nach Gesundheitstag buchbar

Coaching ist ein wirkungsvolles Instrument für die Weiterentwicklung des eigenen Gesundheitsverhaltens. Dort erhalten Ihre Mitarbeiter*innen einen Raum nur für sich und ihre individuellen Gesundheitsthemen. Wir erarbeiten in vertrauensvoller Atmosphäre individuelle Lösungen und Chancen. Ob ein Konflikt am Arbeitsplatz oder eine individuelle Analyse zum eigenen Stressverhalten - Ihr*e Mitarbeiter*in bekommt Anreize und Impulse zur Veränderung.

Themenbereiche

- Gesundheits-, Stress- und Ressourcenmanagement, Burn-Out- Prävention
- Selbstführung für Fach- und Führungskräfte
- Selbst- und Entscheidungsfindung
- Konflikt- und Kommunikationsmanagement

✓ Individuell ✓ Vertrauensvoll ✓ Ressourcenorientiert

www.katjaschoenitz.de

Entspannung erfahren

ABLAUF

- ▶ 60 Min
- ▶ Bis zu 14 Teilnehmer*innen

OPTIONAL

Matten und Decken buchbar

Mit einer Entspannungspause wahrhaft Gutes tun. Bieten Sie Ihren Mitarbeiter*innen einen Raum, in dem sie sich ganz auf ihre Regeneration konzentrieren können. Nebenbei verbessert sich damit das Miteinander, es steigt die Produktivität und stärkt das Immunsystem der Teilnehmer*innen.

Ihre Mitarbeiter*innen...

- erfahren wichtige Grundlagen zur Entspannungstechnik
- werden in eine kleine Auszeit vom Arbeitsalltag geführt
- tauchen in eine Entspannung ein, die nachhaltig wirkt
- erhalten praktische und alltagstaugliche Tipps für den Alltag

Sie wählen zwischen

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



Pixabay



[Zurück zur Startseite hier klicken](#)



Pixabay

In Kooperation mit



Körperwissen erhöhen: Individuelle Checks

EMG Messung – per Elektroden an Schultern sowie Nacken wird die Muskelspannung gemessen und direkt live auf dem Bildschirm sichtbar gemacht. Ihre Mitarbeiter*innen erhalten wertvolle Tipps für eine ausgeglichene Sitzhaltung.

Digitaler 48-Std. Check – Ihre Mitarbeiter*innen bekommen vorab des Gesundheitstages Messgürtel nach Hause geschickt, welche sie 48 Stunden tragen. Nach der Messung erhalten diese eine individuelle Auswertung. Ein Beratungsgespräch am Gesundheitstag gibt persönliche Handlungsempfehlungen.

Ablauf

- ▶ Umfangreiche Messungen & intensive Beratung durch Experte
- ▶ 21 Mitarbeiter*innen am Tag möglich

AUßERDEM

Weitere interessante Messungen auf Anfrage

Körper-Zusammensetzungstest (BIA) – über die Messung von Muskel-, Fett- und Wasseranteil im Körper erhält Ihr*e Mitarbeiter*in wichtige Anhaltspunkte zum physischen Zustand. In einer individuellen Gesundheitsberatung gibt der Experte Tipps zur optimalen Bewegung und Ernährung.

Lungen-Funktionstest – Früherkennung, Aufklärung und Vorbeugung von Atemwegserkrankungen wie: Asthma, chronische Bronchitis COPD, etc.

✓ Individuell ✓ Vertraulich ✓ Sicher

www.katjaschoenitz.de

In Kooperation mit
SHITSHOW

Ablauf

Mieten der

▶ MOODSUITS®

oder

▶ Pop-Up Ausstellung

inkl. MOODSUITS® und

interaktiven Elementen

zur Selbstreflexion

OPTIONAL

Persönliche Begleitung

der MOODSUITS®

Einbettung in Workshop

Psyche aktiv erleben - Moodsuits®

Die Zahl von Erkrankungen aufgrund von psychischen Belastungen hat in den letzten Jahren stark zugenommen - mit Folgen für Mensch und Organisationen. Führungskräfte und Kollegen sind immer stärker gefordert, eine Sensibilität im Umgang mit psychischen Einschränkungen zu entwickeln.

Die SHITSHOW kann dabei helfen!

Sie ist eine Pop-Up-Ausstellung zur Depression und Angststörung.

Die MOODSUITS® simulieren Symptome und machen eine Depression und Angststörungen erlebbar.

Die Aufsteller informieren zugleich über die wichtigsten Fakten, klären auf und schaffen Verständnis in Ihrer Organisation für ein oft tabuisiertes und doch so präsent Thema.



Auch als Dauerausstellung mit praktischer Gitterwand buchbar!

Anne Freitag



[Zurück zur Startseite hier klicken](#)



In Kooperation mit



Bewegungsparcours STEP UP

Der kooperative Wettkampfgedanke im Sport stärkt die kraftvolle Auseinandersetzung mit anderen. Er sorgt für Teambildung und lässt dem anderen sein „anders sein“.

Mit dem STEP UP MOVEMENT SYSTEM steht Ihren Mitarbeiter*innen auf dem Gesundheitstag ein ausgeklügeltes Konzept zur Seite, das versteht, Mobilität, Teamgeist und Persönlichkeit zu vereinen.

Ob als Zirkeltraining oder Teamchallenge - die Übungen werden immer mit einem Partner ausgeführt. Das stärkt Wertschätzung, Zusammengehörigkeit in Ihrer Organisation

und stellt gleichzeitig die gegenseitige Unterstützung in den Vordergrund.

Ihre Mitarbeiter*innen werden in Ihrer Mobilität gestärkt und bekommen Lust auf Bewegung. Sie kehren so kraftvoll nach einem bereichernden Besuch des Gesundheitstages zurück an die Arbeit

Das STEP UP MOVEMENT SYSTEM in Bild und Bewegung: [hier klicken](#)

Ablauf

- ▶ Als Zirkeltraining
- ▶ Im Team als Challenge
- ▶ Als Kleingruppen-coaching

AUßERDEM

Out- & Indoor möglich

Gut zu wissen...



Pixabay

Verbindung schaffen:

Ob bei Führungskräfte-treffen, Betriebsfeiern oder Strategiemeetings begeistern die Angebote Ihre Mitarbeiter*innen und bringen das Gesundheitsmanagement nachhaltig zusätzlich zum Gesundheitstag in die Organisation!

 [Zurück zur Startseite hier klicken](#)



Unsplash_Isaac Wendland

Sie möchten, dass Ihr Gesundheitstag so richtig zündet?

Zum Erfolg mit einer professionellen Kommunikationskampagne, die

- Ihre Mitarbeiter*innen „abholt“
- eine hohe Teilnehmerquote sichert
- Gesundheit „sexy“ macht
- auf Nachhaltigkeit ausgerichtet ist

Auf dem Gesundheitstag

- ✓ Alle Sinne ansprechen
- ✓ Emotionen schaffen
- ✓ Zum Nachdenken anregen
- ✓ Lust auf mehr machen
- ✓ Alltagsbezug schaffen

Vorbereitung

- ✓ Zielgruppengerechte Ansprache inkl. schwieriger Zielgruppen
- ✓ Mitarbeiter*innen mitgestalten lassen
- ✓ Teaser setzen und Spannung schaffen

www.katjaschoenitz.de

Nachbereitung

- ✓ Marker aufgreifen und erinnern
- ✓ Informationen nutzen
- ✓ Kreis schließen mit strategischem Gesundheitsmanagement

Preisübersicht

Gerne unterbreiten wir Ihnen ein individuelles Angebot!

 [Zurück zur Startseite hier klicken](#)

Ihre Experten für ganzheitliche Gesunderhaltung im Business



Katja Schönitz

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

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

Ausgebildet und zertifiziert nach Richtlinien der



01577 443 14 22



www.katjaschoenitz.de
kontakt@katjaschoenitz.de



English speaking
Se habla español

www.katjaschoenitz.de

Das sagen Kunden:

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

„Die Trainerin war super toll! Bitte weiterführen! Aus digitalem Feedbackbogen zu einem Seminar „Gesund Führen“ bei DB Fernverkehr AG

„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 beruflichen Gesundheitsförderung. Besonders aufmerksam und achtsam geht sie auf die Anliegen der Kunden ein, geht in die Tiefe und bietet fundierte, spannende Lösungsideen. Dr. Luiza Olos, Freie Universität Berlin

In kraftvoller Kooperation für Ihr wirkungsvolles Gesundheitsevent mit:

 Die Gesundheits-Manager



SHITSHOW

STEP UP
Movement System

