



Ein integratives Konzept

Für Unternehmen und Mitarbeiter

Ing. Wolfgang Fischer, MSc.

Dipl. Vitaltrainer Entspannung/Emotionale Balance

Dipl. Lebensstil Coach

Akademischer Business Manager

Agenda



- Warum ?
 - 4 Faktoren, warum es sinnvoll ist sich mit diesem Thema zu beschäftigen.
- Das Konzept
 - Holistischer Zugang zu dem Thema.
- Die Umsetzung
 - Wie sieht das Produkt aus, welche konkreten Angebote gibt es.
- Start !
 - Wie geht's los.



Warum ?



Faktor 1: Krankenstand



- ▣ Arbeitsunfälle *

 - ▣ 2000: 62
 - ▣ 2010: 39

- ▣ Psychische Erkrankungen *

 - ▣ 2000: 16,7
 - ▣ 2010: 21,3 (+27%),
jeder 16 Krankenstandstag
 - ▣ Dunkelziffer höher (physische Ursachen)

*) pro 1000 MA pro Jahr, Quelle APA/Hauptverband der Sozialversicherungsträger

Faktor 2: Stress und BurnOut



Quelle: Studie Business Doctors 2009, Prognos Studie



Risiken:

- 80% 14-65 jährigen leiden an Stress
- 60% Neuerkrankungen sind stressbedingt
- 1,6 Mio. sind Burnout gefährdet

Chancen:

- Direkte Kosten 7 Mrd. €
- Mögliches Wachstum +32 Mrd. € (Deutschland)
- Bis 2020 +248 Mrd. € BIP (Deutschland)
- +2,3 % Produktivitätssteigerung (Deutschland)

Faktor 3: Neue Welt der Arbeit



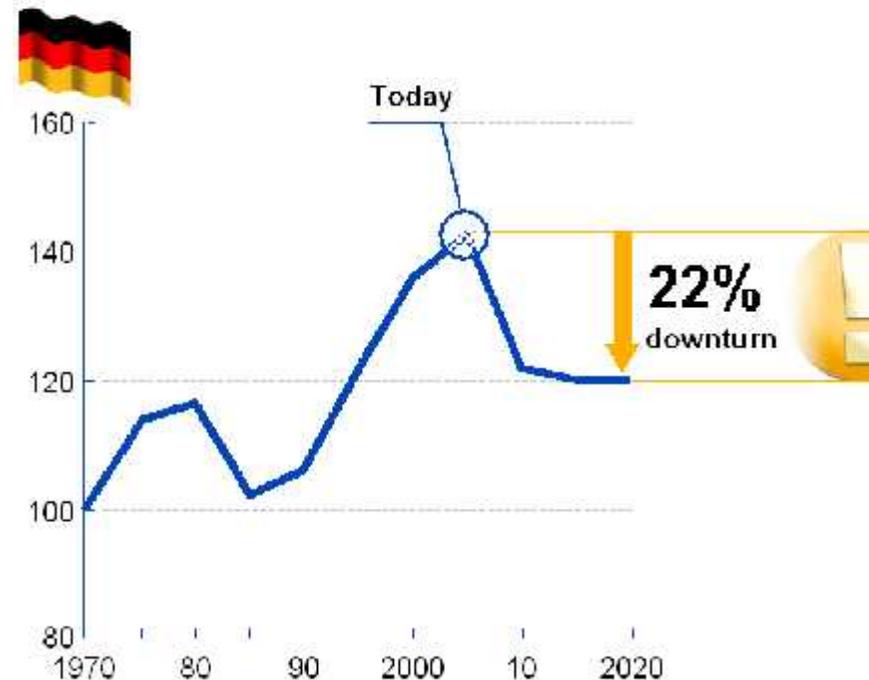
- ▣ Hohe Komplexität (Umwelt, Beruf, Medien,..)
- ▣ Schneller getaktet (Flexibilität, hohe Anforderungen)
- ▣ Neue Technologien (Handy, Internet,...)
- ▣ Neue Arbeitszeitmodelle
- ▣ Verschmelzung Beruf & Privat
- ▣ Umwelteinflüsse
- ▣ ...

Faktor 4: „War for Talents“ *



- ▣ Talente
 - ▣ Bekommen
 - ▣ Halten
 - ▣ Fördern
- ▣ Begeisterung
- ▣ Kultur
- ▣ Mensch
- ▣ Weiterbildung

POPULATION AGED 35 - 44 YEARS
Index, 1970 = 100



Country	Development 2005-20
Italy	-26%
United Kingdom	-16%
China	-16%
France	-10%
USA	-4%
India	+29%
World	+15%

*) Ed Michaels 1989 (Mc Kinsey)



Das Konzept

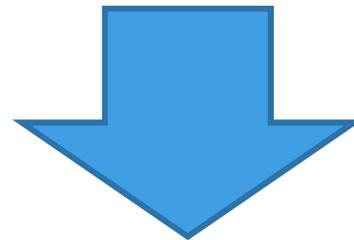




"Wir können dem Leben nicht mehr Tage geben,
aber den Tagen mehr Leben,,



Work/Life Balance



**Individueller Lebensstil
(Holistischer Ansatz)**

Erfolgsfaktoren



Unternehmens-
Kultur und
Umgebung



Management



Soziale
Beziehungen



Holistischer Ansatz, integriertes Modell

Richtung: Vision / Sinn des eigenen Lebens

Lebensstil



Coaching Bereiche



Merkale



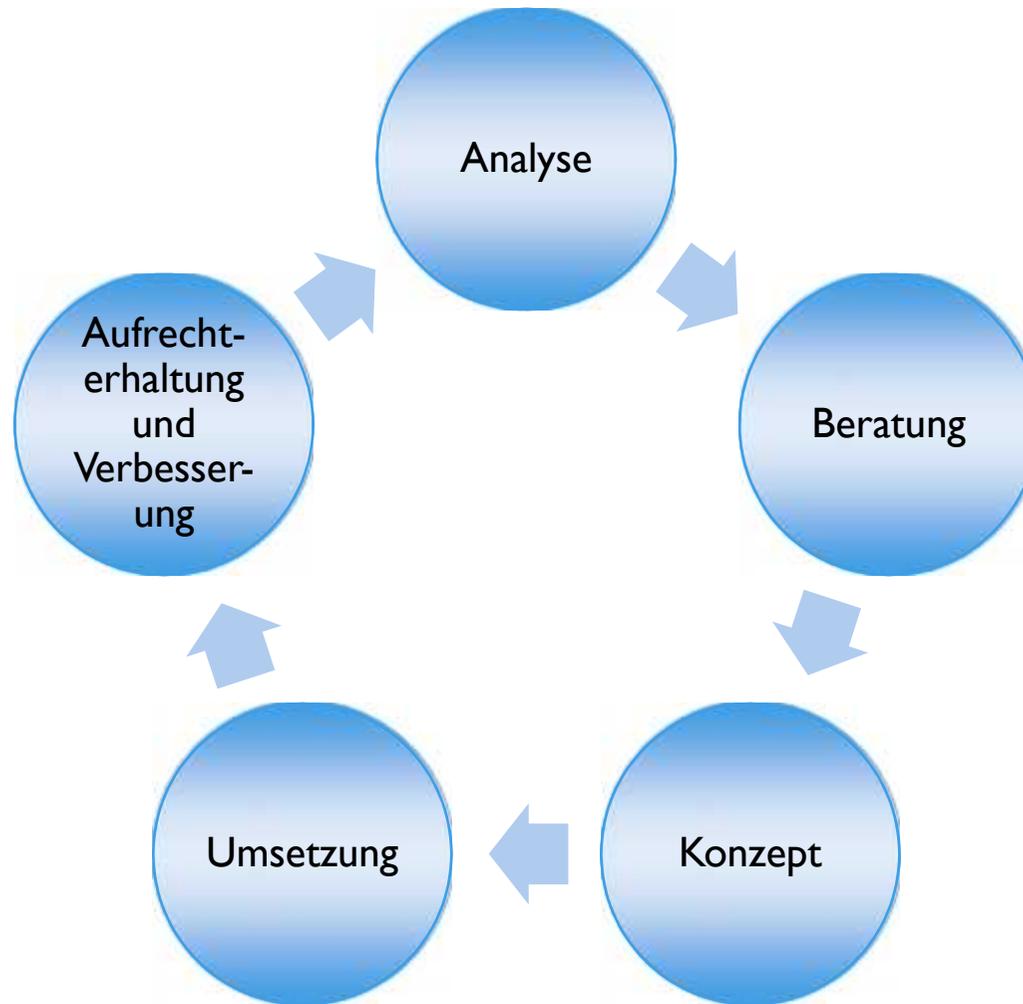
- ▣ Integratives umfassendes Konzept
- ▣ Experten Team
- ▣ Holistischer Ansatz
- ▣ individuell anpassbar, Vorhandenes integrierbar
- ▣ Nachhaltige Verankerung und Nach- Betreuung
- ▣ Flexibel, Skalierbar
- ▣ Praxisorientiert, Business integriert, Wissens-
transfer
- ▣ Management und Mitarbeiter Integration



Die Umsetzung



Wirkungs- Kreis



Methoden



- ▣ Vorträge
- ▣ Workshops
- ▣ Individuelles Coaching
- ▣ Gruppen Coaching
- ▣ Begleitmaßnahmen
- ▣ Unterlagen, Plakate
- ▣ MyOnlineCoach.at (Nachbetreuung)



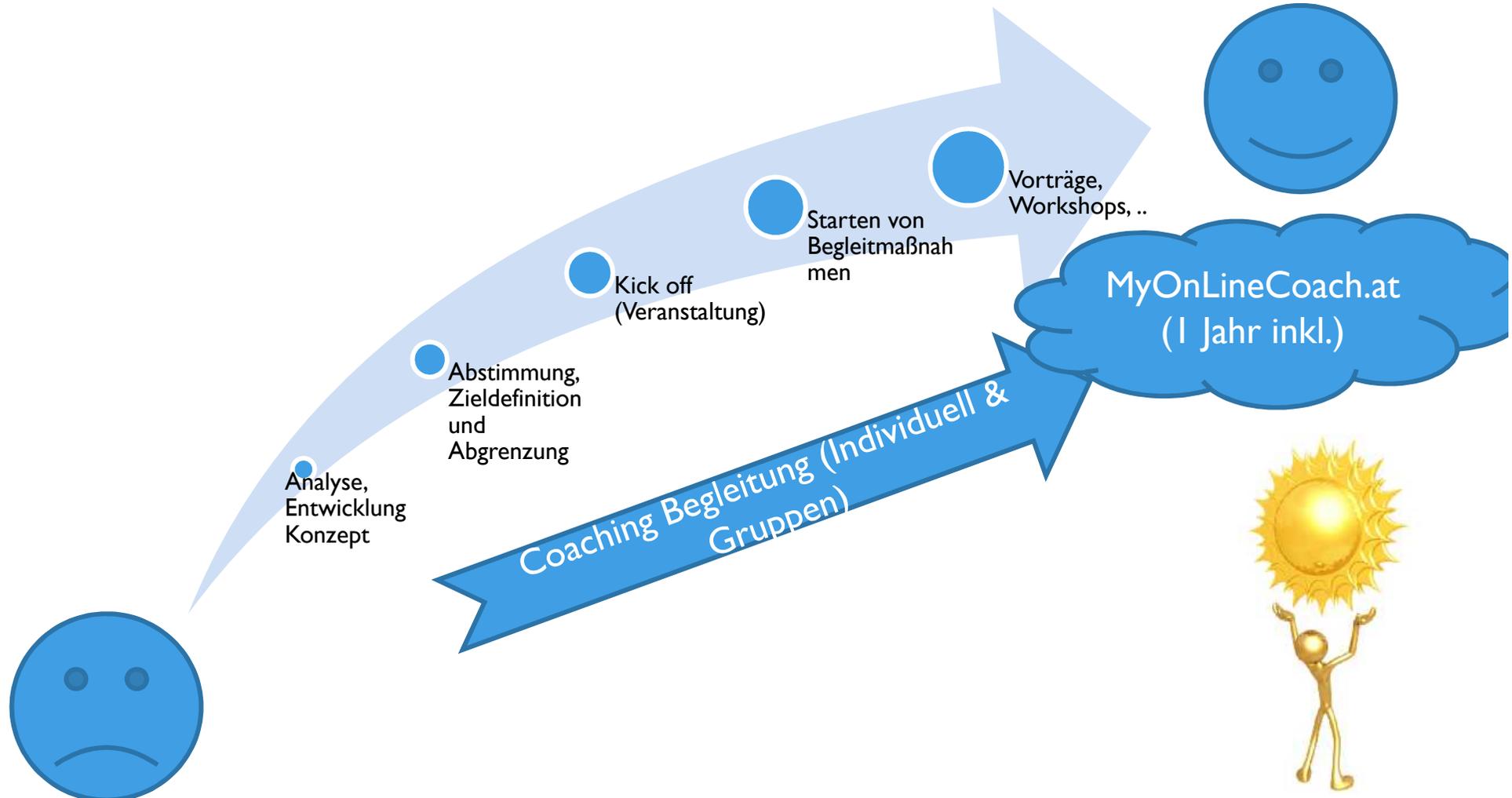
Wissentransfer



- ▣ Ansatz: Veränderung zu initiieren und zu verankern und sich dann zurückzuziehen.
- ▣ Zwei Coaching / Trainings Perspektiven
 - ▣ Management
 - ▣ „Projekt“ Verantwortung
 - ▣ Coaching
 - Umsetzung ermöglichen,
 - Motivation Mitarbeiter,
 - Konkrete Umsetzung und Begleitung
 - ▣ Mitarbeiter
 - ▣ Know How Transfer
 - ▣ Umsetzungs Unterstützung / Coaching
 - ▣ Tools, Tipps & Tricks



Ablaufplan Konzept



Schematischer Aufbau



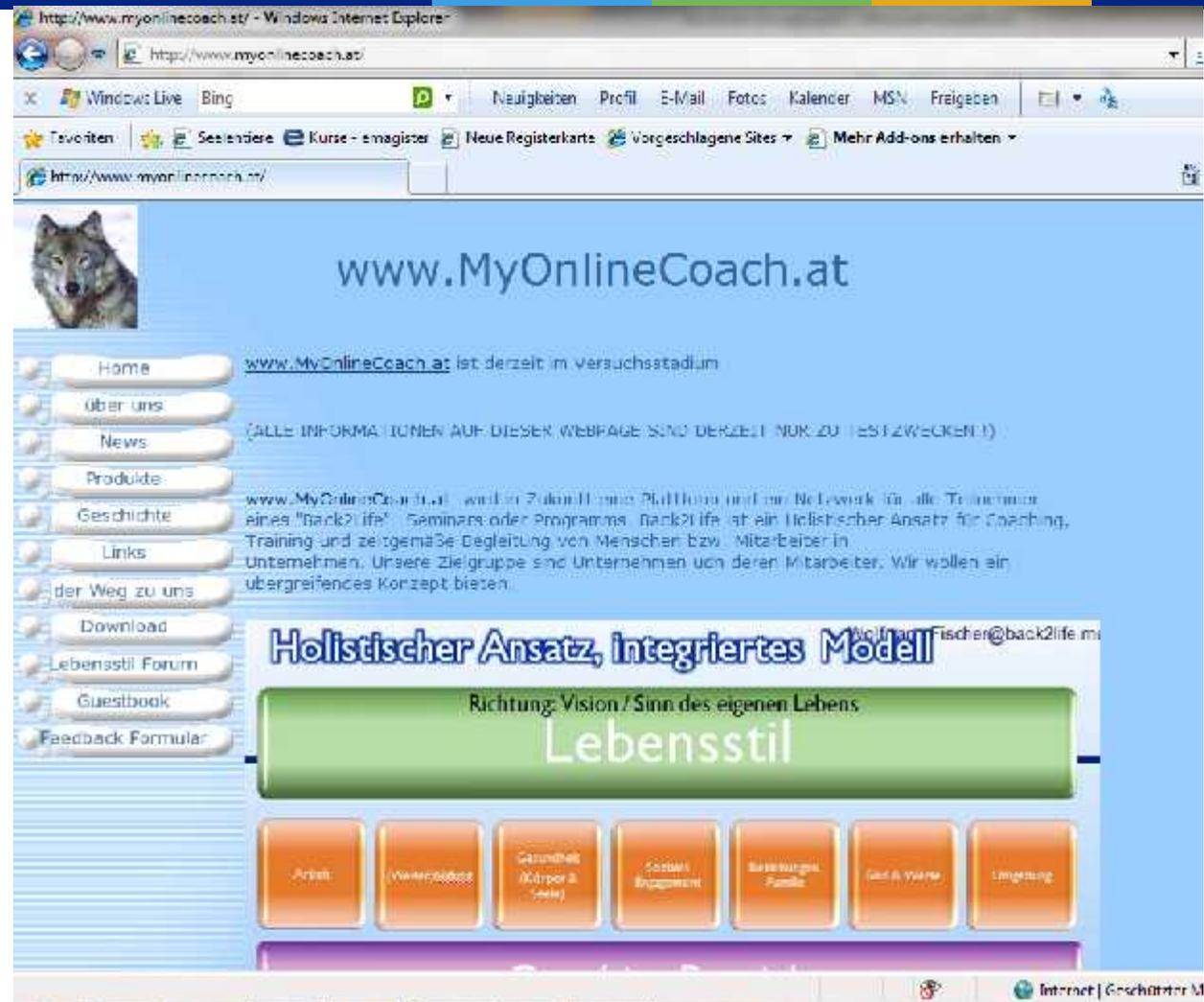
Back2Life Bootcamp

Back2Life - Vertiefungsseminar "Mental"	Back2Life - Vertiefungsseminar "Vital"	Back2Life - Vertiefungsseminar "Sozial"	Back2Life - Vertiefungsseminar "Lebensraum"
Gruppen Coaching 1/2 Tag (alle 2 Monate)			
www.myonlinecoach.at 1 Jahr (mit Verlängerungsoption)			
Personal Coaching Nach Vereinbarung			

www.MyOnlineCoach.at (Beispiel)



- News & Trends zu Themenbereichen
 - Mental
 - Vital
 - Sozial
 - Lebensraum
- Trends
- Kontakt zu Coachs
- Veranstaltungen
- Downloads/Nachlese zu Veranstaltungen
- Austausch von Erfahrungswerten



My Mobile Coach (Beispiel)



- ▣ Der Coach für Unterwegs
- ▣ Tipps, Infos, Vorschläge
- ▣ Dein individueller Tages Plan
- ▣ Deine Checklisten



Schematisches Vorgehensmodell



Back2Life Bootcamp	<ul style="list-style-type: none">■ Status: Sorglosigkeit<ul style="list-style-type: none">■ Information & wertschätzende Rückmeldung■ Status: Bewusstwerden<ul style="list-style-type: none">■ vorsichtiger, wertschätzender Anstoß zur Veränderung, Pro & Contra abwägen, Selbstvertrauen zur Veränderungsfähigkeit stärken
Back2Life Vertiefungsseminare	<ul style="list-style-type: none">■ Status: Vorbereiten<ul style="list-style-type: none">■ Suche nach realistischer und akzeptabler Veränderung, konkrete und umsetzbare Handlungspläne, Informationen weitergeben und Unterstützung anbieten
Back2Life Gruppen Coaching	<ul style="list-style-type: none">■ Status: Handlung<ul style="list-style-type: none">■ konkrete Veränderung begleiten, Erfahrungen austauschen
Back2Life Personal Coaching	<ul style="list-style-type: none">■ Status: Aufrechterhaltung<ul style="list-style-type: none">■ Abbruch-Prophylaxe, erzielte Veränderung verfestigen, Abbruch vorbeugen
www.myonlinecoach.at	<ul style="list-style-type: none">■ Status: Stabilisierung<ul style="list-style-type: none">■ wie kann Stabilisierung erreicht/unterstützt werden, Ansprechpartner bei Problemen

First Step



- Unternehmen (individuelles Projekt)
 - Start- Workshop
 - Dauer 2 Stunden plus Vorbereitung und Nachbereitung
 - Kosten 500 €
 - Ergebnis
 - Konkretes Angebot
 - Erste Analyse
 - Vorschlag Vorgehensweise
 - Mögliche Handlungsfelder
 - Schwerpunkte
 - Klassisches Projekt oder agile Vorgehensweise
- Mitarbeiter
 - Erst- Gespräch/Analyse
 - Dauer 2 Stunden
 - Kosten 250 €
 - Coaching Basis Paket
 - 6 Einheiten zu 1,5 Stunden
 - Kosten 3.375 € / 2.250 €



Vielen Dank ! 😊

Ing. Wolfgang Fischer, MSc
Dipl. Vitaltrainer Entspannung/Emotionale Balance
Dipl. Lebensstil Coach
Akademischer Business Manager

Wolfgang.Fischer@back2life.me



Backup Slides



Ein Praktisches Beispiel für den Alltag



▣ Angst und Stress - Atemtechniken



Angst und Stress - Atemtechniken: Atmung und Angst gehören zusammen. Angst und Stress verändern die Atemtechnik des Körpers und die richtigen Atemtechniken reduzieren unaufhaltsam Stress und Angst. Durch bewußtes Atmen kommen Gelassenheit und Vertrauen wieder. Schon ein tiefes Durchatmen kann Angst oder Zorn beseitigen. Atemübungen wirken schnell, ohne großes Training und ohne Nebenwirkungen. Bei Angst reagiert der Körper mit flacher Atmung, der Körper fühlt sich beengt an und ohne Lebenskraft, er macht sich klein und geht in die Defensive. **Atemtechniken mit Entspannung und Genuss, lassen den Körper sich mit Energie den Ängsten stellen** und in die Angstlosigkeit übergehen. Wer seinen Atem beeinflussen kann, der kann seine Stimmung beeinflussen und der kann mehr Sauerstoff und damit mehr Energie aufnehmen.:

Atemtechnik gegen Stress



- ▣ **Tiefe Bauchatmung:** Vertiefung der Atmung. Bewusste Atmung durch die Nase in den Bauchraum. Der Bauchraum dehnt sich in alle Richtungen aus. Als Hilfe können die Hände auf den Unterbauch gelegt werden. Die Atmung tiefer, feiner und langsamer werden lassen. Beruhigt das Nervensystem und verbessert die Atemtiefe, hilft bei der Entgiftung des Körpers.
- ▣ **Mondatmung:** linke Hand im Chin-Mudra (Spitzen von Zeigefinger und Daumen zusammenbringen und die restlichen Finger strecken), die rechte Hand im Vishnu-Mudra (Mittelfinger und Zeigefinger eingeklappt, die Hand so halten, dass man mit dem Daumen das rechte Nasenloch zuhalten kann und mit dem Ringfinger das linke). Zunächst das rechte Nasenloch mit dem Daumen verschließen und durch das linke Nasenloch einatmen. Dann das linke Nasenloch verschließen und durch das rechte Ausatmen. Wieder das rechte Nasenloch verschließen und links einatmen etc. Auch hier die Atmung (v.a. die Ausatmung) immer langsamer, tiefer und gleichmäßiger werden lassen. Diese Atemtechnik entspannt, beruhigt und bringt „kühle Mondenergie“ ins System und „heiße Sonnenenergie“ aus dem System (linke/rechte Gehirnhemisphären).

Top 10 Wohlfühlfaktoren



- Aufgaben (40 Prozent)
 - Gehalt (38 Prozent)
 - Sicherheit des Arbeitsplatzes (29 Prozent)
 - Vereinbarkeit von Beruf und Familie (17 Prozent)
 - Persönlichkeit des Vorgesetzten (14 Prozent)
 - Karrierechancen (13 Prozent)
 - Sozialleistungen / Altersvorsorge (11 Prozent)
 - Unternehmenskultur (9 Prozent)
 - Weiterbildung (8 Prozent)
- * 2008: Personalberatung Job AG

Nielsen Umfrage 2010



- 95% wichtig wie und mit wem Sie den Arbeitstag verbringen (Klima & soziale Beziehungen)
- Wichtiger als Einkommen sind:
 - Sicherheit des Jobs,
 - die Möglichkeit zur Weiterbildung,
 - das Schließen von persönlichen Kontakten
 - die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben angesehen

