



Gesundheitsbildung 2021

Neustart zur Erwachsenenbildung

letztes Update: 1. Oktober 2020





Übersicht

Erläuterung zum Bildungsprogramm	3	Seminare und Workshops	9
Vorträge Gesundheitsbildung	4	Mentale Kompetenz für Führungskräfte	9
Aktives Arbeitsplatzdesign	4	Mentales Führen	10
Psychologisch gerechte Arbeitsplatzgestaltung	4	Gesundes Führen	11
Bewegung, Sport und Gesundheit (Allgemein)	5	Stressmanagement und Burnout-Prävention	12
Psyche Up: Sport und Bewegung als Mentalmotor	5	Der innere Schweinehund - Bewältigungsstrategien!	13
"The Power of Willpower" - Auf den Willen kommt es an!	6	Prokrastination - Die Aufschieberitis im Unternehmen bekämpfen	14
Erfolg beginnt im Kopf - Von der Vision zur Realität	7	Digitalisierung - Arbeitspsychologische Perspektiven	15
Was wir aus dem Spitzensport für unser Unternehmen lernen können	7	Digital Detox - Cyberstress positiv bewältigen	16
Psychische Gefährdung durch Internet, Social Media und Smartphone	8	Resilienz - Krisen meistern und gestärkt daraus hervorgehen	17
Prokrastination - Die mentalen Ursachen chronischer Aufschieberei	8	Resilienz für High-Performer	17
		Positive Psychologie - Mehr Positivität für ein erfülltes Leben	18
		Positive Denkmuster	19
		Webinare	20
		Weitere Themen	21



Erläuterung zum Bildungsprogramm

Das Bildungsprogramm von Mental Synergy setzt sich aus wertvollen Erkenntnissen aus der **Arbeitspsychologie, Sportpsychologie, Bildungspsychologie, Wirtschaftspsychologie** und der **Sportwissenschaft** zusammen.

Die ausgewählten Bildungsthemen für Ihre MitarbeiterInnen und Führungskräfte ergänzen sich gegenseitig und lassen sich auch blockartig in unterschiedliche **Modulserien** zusammensetzen. Somit ist das Bildungsprogramm auf die Erfordernisse ihres Unternehmens bzw. ihrer Organisation modulierbar. Doch auch wenn ihr **Wunschthema** nicht dabei ist, nehmen Sie Kontakt mit mir auf um zu klären, ob ihr Thema doch auch in mein Qualifikations- und Kompetenzprofil passt. Eine maßgeschneiderte Lösung für Sie ist mein Anspruch.

In erster Linie werden die Bildungsveranstaltungen in Form von **Inhouse**-Schulungen (d.h. in ihrem Unternehmen) vor Ort durchgeführt. Seit Frühjahr 2020 sind sämtliche Themen sogar als interaktive **LIVE-Webinare** möglich.



Was haben meine MitarbeiterInnen und Führungskräfte und folgend das Unternehmen davon?

- ✓ Entwicklung mentaler Kompetenz
- ✓ Mentale Ressourcen
- ✓ Emotionsregulation
- ✓ Selbstregulation
- ✓ Zufriedenheit
- ✓ Commitment
- ✓ Gelassenheit
- ✓ Zielorientiertheit
- ✓ Stressbewältigung
- ✓ Reduktion der Fehltag
- ✓ Reduziertes Burnoutisiko
- ✓ Motivation und Engagement





Vorträge Gesundheitsbildung

Aktives Arbeitsplatzdesign

Ist Sport und Fitness pures Privatvergnügen oder sollte dies vielmehr im Interesse von Unternehmen liegen? Bei näherer Betrachtung der positiven Wirkungen von Sport und Fitness auf die Arbeitsleistung mag es verwundern, wenn dieses Thema seitens der Organisationsplanung unberücksichtigt bleibt. Bringen Sie Bewegung in ihre Organisation! Ein Arbeitsplatz mit fitnessfreundlichen Rahmenbedingungen sowie Bewegungsanreizen fördert nicht nur die Gesundheit und das Wohlbefinden ihrer MitarbeiterInnen, sondern auch die kognitive Leistungsfähigkeit. Werden sie aktiv und freuen sich über motivierte MitarbeiterInnen.



Psychologisch gerechte Arbeitsplatzgestaltung

Eine wesentliche Funktion von Führungskräften liegt in der Motivation und Leistungsförderung von MitarbeiterInnen sowie in der Gestaltung arbeitsbezogener Rahmenbedingungen. Doch in der Praxis lauern viele Fallen und zahlreiche überholte Glaubenssätze über die optimale Führung. Schon ein falscher Satz kann auch bei hochmotivierten MitarbeiterInnen schädliche Impulse in Richtung innerer Kündigung oder Burnout entfalten. Dieser Vortrag geht auf wesentliche arbeitspsychologische Prinzipien einer humanen, gesunden und leistungsförderlichen Führung und Arbeitsplatzgestaltung ein: Im Grunde ein Muss für zukunftsbewusste und moderne Führungskräfte.



Bewegung, Sport und Gesundheit (Allgemein)

Dieser Impulsvortrag thematisiert die Vorteile von Sport und Bewegung für Körper und Geist. Dabei wird das Spektrum von Leistungssport, körperlicher Fitness, Gesundheitssport und der Integration von Bewegung in den Alltag abgedeckt. Dieser Vortrag eignet sich vor allem dafür, Impulse zur Bewegungs- und Sportmotivation für ihre MitarbeiterInnen zu setzen und erste Grundlagen für einen bewegteren Lebensstil zu schaffen.



Psyche Up: Sport und Bewegung als Mentalmotor



Bewegung ist mehr als Kalorienverbrennen oder Muskelaufbau. Wussten Sie, dass regelmäßige Bewegung auch einen wesentlichen Einfluss auf die Funktionsfähigkeit des Gehirns und die psychische Gesundheit hat? Und wenn ja, wie weit geht dieser Einfluss? Die Wechselwirkungen zwischen Körper und Geist sind sehr vielfältig und können Ihre Lebensqualität und geistige Leistungsfähigkeit maßgeblich beeinflussen. Der Vortragende Mario Schuster klärt über die wesentlichsten Wirkmechanismen von Bewegung auf und gibt auch konkrete Tipps für den Alltag, wie Sie ihre mentale Befindlichkeit und Leistungsfähigkeit stärken können.

"The Power of Willpower" - Auf den Willen kommt es an!

Stellen Sie sich vor Sie brauchen eine Erholungspause und haben die Möglichkeit zwischen **zwei** und **drei** Tagen Urlaub zu wählen. Die Rahmenbedingungen sind klar: In der ersten Variante dürfen sie schon morgen für zwei Tage auf Urlaub fahren. In der zweiten Variante müssen sie jedoch noch ein Monat warten um drei ganze Tage zu erhalten. Für welche der beiden Varianten würden Sie sich entscheiden?

Der Vortrag behandelt ein Thema, welches die Menschheit bereits seit Jahrtausenden beschäftigt: die **Willenskraft**. Während sich der kulturelle Zugang zum Willen des Menschen von Epoche zu Epoche verändert, zeigt uns die **moderne Hirnforschung** spannende Erkenntnisse über die biologischen Grundlagen, der Veränderbarkeit und der Trainierbarkeit der Willenskraft.

Vor allem stellt sich die Frage, welche Rolle die Willenskraft in unserem privaten und beruflichen Alltag sowie unseren Erfolg im Leben hat? Interessant wird es, wenn die Willenskraft abnimmt oder schwach wird. Dabei behandelt der Vortrag nicht nur die Konsequenzen geringer Willenskraft, sondern vor allem auch seinen Gegenspieler der Impulsivität - welche im Alltag auch als "innerer Schweinehund" bezeichnet wird. Abgerundet wird der Vortrag durch aktuelle Erkenntnisse wie die Willenskraft gezielt gestärkt werden kann.



Mario Schuster als Speaker beim Kongress für Positive Psychologie in Graz mit dem Thema "Geist und Leistungskraft"



Erfolg beginnt im Kopf - Von der Vision zur Realität

Haben Sie genug von Erfolgsgurus, welche Ihnen Erfolg versprechen? In diesem Vortrag erzähle ich Ihnen nichts über sogenannte Erfolgsrezepte, sondern gehe vielmehr auf wesentliche psychologische Erfolgsvoraussetzungen ein. Eine seriöse Zugangsweise in der hochleistungsorientierten Sportpsychologie lautet auch: "*Leistung ist planbar, Erfolg nicht!*", denn zu sehr hängt unser Erfolg auch von äußeren Umständen - im Sport die Spielstärke der Gegner - ab.

Langfristig geht es auch darum mit dem eigenen Scheitern konstruktiv umzugehen und optimistisch zu bleiben, anstatt frustriert das Handtuch zu werfen oder bereits gegangene Erfolgswege zu kopieren. Wer dies verstanden hat, hat auch eine gute Chance ein gesundes Selbstvertrauen und eine erfolgsförderliche Einstellung (Mindset) zu entwickeln. Denn so nähern Sie sich der Zielerreichung schrittweise an und sind letzten Endes doch noch erfolgreich.



Was wir aus dem Spitzensport für unser Unternehmen lernen können

Haben Unternehmen und der Leistungssport in Bezug auf die dahinterliegende Psychologie etwas gemeinsam? Ganz schön viel! Als seit vielen Jahren in der Praxis tätiger Sportpsychologe und meiner jahrelangen Erfahrung mit Unternehmen in meiner Funktion als Arbeitspsychologe kenne ich beide Welten. Theoretisch und Praktisch! In beiden Welten - Sport und Wirtschaft - sind die handelnden Menschen die zentralen Schaltstellen einer jeden Organisation. Und in beiden Welten geht es um Leistung, Sinn sowie sozialen Erfahrungen - und noch viel mehr!

In diesem Impulsvortrag hören werden Sie keine un kreativen Motivationsprüche wie "*Die Firma ist ein Fußballplatz hören!*", sondern ich berichte von den psychologischen Gemeinsamkeiten beider Welten. Der Sport, als auch die Wirtschaft können voneinander lernen um die eigene Organisation noch besser zu machen. Lernen Sie von den Besten und machen Sie ihr Unternehmen zukunftsfit!

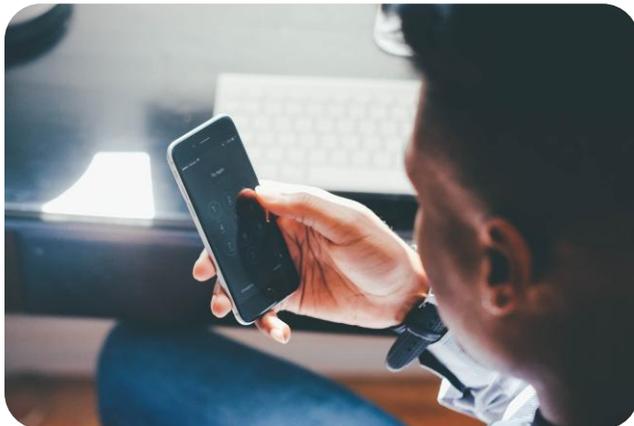


Psychische Gefährdung durch Internet, Social Media und Smartphone

Die Digitalisierung bietet für den Menschen vielen Chancen als auch Risiken. Zu einer Errungenschaft des letzten Jahrzehnts zählt neben dem Internet auch Social Media, welche die weltweite Vernetzung zwischen Menschen unterschiedlicher Kontinente und Kulturen vereinfacht hat. Zudem hat das Internet die Monopolstellung von Wissen aufgebrochen und für viele Menschen zugänglich gemacht. Doch hinter den Errungenschaften verbergen sich auch zahlreiche Gefahren und Risiken für die psychische Gesundheit, welche auch Suchtcharakter haben. Der Vortrag zielt vor allem darauf ab, auf Mechanismen und Gefahren von Social Media, dem Internet und dem Smartphone auf exzessives Verhalten und der psychischen Gesundheit aufmerksam zu machen.

Prokrastination - Die mentalen Ursachen chronischer Aufschieberei

Prokrasti-WAS? Unter Prokrastination versteht man das unbeabsichtigte Aufschieben einer geplanten Tätigkeit, obwohl genügend Zeit dafür zur Verfügung gestanden wäre. Dazu zählen neben der Erledigung spezieller Aufgaben, auch Projekte oder wichtige Entscheidungen. Diese irrationale Verhaltensweise gibt es nicht nur aus persönlicher Sicht in Gesundheitsfragen (z.B. Sportprogramm, Arztbesuch, etc.), sondern auch in Unternehmen und verursacht unerwartet hohe Kosten, auch finanziell. Der Vortrag klärt über mögliche Folgen und aktuelle Erkenntnisse zu diesem Thema aus psychologischer Sicht auf und bietet auch Ansätze um die irrationale Aufschieberei zu bekämpfen.



Ist ihr Wunschthema nicht dabei? Dann werfen Sie doch einfach einen Blick auf die Seminare und suchen Sie das Gespräch mit mir um zu klären, ob ich Ihrem Wunschvortrag doch auch nachkommen kann.

Seminare und Workshops

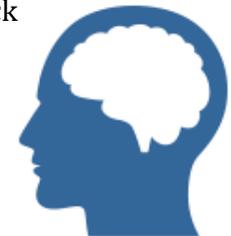
Mentale Kompetenz für Führungskräfte

Wer andere Menschen führen möchte, sollte zunächst lernen **sich selbst zu führen**. Aufgaben und Situationen die wir bereits kennen und automatisiert haben, stellen uns in der Regel vor keine großen Schwierigkeiten. Doch Herausforderungen, erhöhte Belastungen und unvorhergesehene Drucksituationen können zur Folge haben, dass plötzlich einfache Aufgaben und Abläufe nicht mehr funktionieren. Prokrastination, Fehler und Stressreaktionen schleichen sich ein! Neben einem verbesserten Umgang mit Druck- und Belastungssituationen sollen Führungskräfte auch auf deren Wirkung auf ihre MitarbeiterInnen, in Abhängigkeit von ihrem eigenen Verhalten, sensibilisiert werden.



Ziele

- ✓ Psychologische Grundlagen von Stress, Druck und herausfordernden Situationen
- ✓ Grundlagen mentaler Kompetenzen
- ✓ Eruiieren persönlicher mentaler Entwicklungsfelder
- ✓ Training persönlicher mentaler Kompetenzen
- ✓ Erlernen mentaler Trainingstechniken
- ✓ Besondere mentale Aspekte beim Führen von MitarbeiterInnen





Mentales Führen

Der Führungsansatz "Mental Leadership" ist weniger als eigenständiger Führungsstil, sondern viel mehr als ein Add-On für ein dienlicheres Führen der MitarbeiterInnen zu betrachten. Nicht nur Führungskräfte selbst, sondern auch deren MitarbeiterInnen sind im Arbeitsalltag Herausforderungen, Druck und Stress ausgesetzt. So können sich z.B. eine unpassende Aufgabengestaltung oder eine ungünstige Kommunikation mit den MitarbeiterInnen ungünstig auf deren Leistungsfähigkeit, Konzentration und psychischer Gesundheit auswirken. Das Seminar soll Führungskräfte dabei unterstützen Belastungsmechanismen aus arbeitspsychologischer Sicht zu verstehen um ihre MitarbeiterInnen zukünftig noch besser zu unterstützen. Praktische Führungstools werden den TeilnehmerInnen im Zuge des Seminars vermittelt.

Ziele

- ✓ Theoretische Einordnung von Mental Leadership
- ✓ Grundlagen der Psychologie des Führens
- ✓ Psychologische Grundlagen von Stress, Druck und herausfordernden Situationen
- ✓ Sammeln psychologisch kritischer Situationen beim Führen
- ✓ Kommunikation in Stresssituationen
- ✓ Ausgewählte Tools zur mentalen Stärkung der MitarbeiterInnen

*"Den guten Steuermann
lernt man erst im Sturme kennen."*

Seneca, römischer Philosoph



Gesundes Führen

Gesunde Menschen sind eine wichtige Voraussetzung um auch langfristig die Organisationsziele verfolgen und erreichen zu können. Zudem sind gesunde MitarbeiterInnen auch motivierter, zufriedener und leistungsfähiger. Doch wer trägt Verantwortung für die Gesundheit der MitarbeiterInnen? Die Menschen selbst oder doch die Vorgesetzten? Eines sei jetzt schon gesagt: Der Führungsstil hat einen relevanten Einfluss auf die Gesundheit der MitarbeiterInnen!

Das Thema wirft viele Fragen auf. Welchen Einfluss hat eine Krankenstandskultur? Wie gehen Führungskräften mit Krankenständen um? Was kann ich als Führungskraft für die Gesundheit meiner MitarbeiterInnen tun?

Im Workshop selbst erfahren Sie was unter Gesundes Führen zu verstehen ist und auch was es nicht ist. Darüber hinaus werden sie hören, welche Rolle die Führungskraft bei dieser Frage einnehmen sollte. Sie werden sehen, Gesundes Führen ist mehr als das Wissen über Gesundheit. Vielmehr geht es darum gezielte gesundheitsförderliche Maßnahmen zu setzen und durch einen bewussten Führungsstil ein Arbeitsklima zu schaffen, in welchem die Motivation, Leistungsfähigkeit und Gesundheit der MitarbeiterInnen gedeihen kann.



Ziele

- ✓ Erkenntnis darüber, was gesundes Führen bedeutet und was es nicht bedeutet
- ✓ Modelle gesunder Führung
- ✓ Erkenntnisse über die Wirksamkeit gesunder Führung
- ✓ Bausteine des gesunden Führens
- ✓ Reflexion des persönlichen Stils hinsichtlich gesundem Führen
- ✓ Erlernen praktischer Tools für mehr gesunde Führung

Stressmanagement und Burnout-Prävention

Grundsätzlich ist Stress eine hilfreiche Reaktion bei bedrohlichen körperlichen und psychologischen Situationen. Zum Einen hilft uns die Stressreaktion eine besondere Anforderung zu bewältigen und uns an eine neue Situation anzupassen. Zum Anderen können Stressreaktionen eine Belastung für Körper und Geist sein. Gesundheitsschädlich wird es, wenn die Balance zwischen Stress- und Erholungsphasen über einen längeren Zeitraum aus dem Gleichgewicht gerät. Vor allem arbeitsspezifische Stressfaktoren können in einigen Fällen zu einer psychischen Erschöpfung und zu Burnout führen.

Das Seminar behandelt deshalb neben den psychologischen Grundlagen von Stress und Burnout auch unterschiedliche psychosoziale Stressfaktoren und die Verlaufsphasen von Burnout. Neben dem Kennenlernen unterschiedlicher Ebenen des Stressmanagements lernen Sie kritische Kipppunkte bei der Entstehung Burnout kennen. Das zentrale Ziel ist der Identifikation der persönlichen Stressoren, die Vermittlung unterschiedlicher Stressmanagementtechniken und Möglichkeiten der Prävention von Burnout. Abgerundet wird das Seminar durch das praktische Training ausgewählter mentaler Techniken.

Ziele

- ✓ Psychologische Grundlagen von Stress
- ✓ Psychologische Grundlagen von Burnout und dessen Verlaufsphasen
- ✓ Identifizieren eigener Stressoren und Verhaltensmuster bei Stress
- ✓ Kennenlernen verschiedener Ebenen des Stressmanagements
- ✓ Kennenlernen verschiedener Stressmanagementtechniken
- ✓ Präventive Maßnahmen gegen Burnout
- ✓ Training ausgewählter Entspannungstechniken



Der innere Schweinehund - Bewältigungsstrategien!

Der innere Schweinehund! Gibt es ihn wirklich? Wenn ja, was ist das, wie sieht er aus und wie gehe ich mit ihm um? Diese und viele weitere Fragen sind Kern dieses Workshops. Denn der innere Schweinehund zeigt sich in der Regel dann, wenn wir uns etwas fest vornehmen und dann dennoch den einfacheren Weg wählen. Die Selbstüberwindung ist ein nichtendendes Duell zwischen unseren inneren Impulsen zum Zwecke unmittelbaren Wohlbefindens und unserer Willenskraft. Darum geht es letztendlich: Dem inneren Schweinehund seinen Platz zuzuweisen und die Willenskraft dauerhaft zu stärken. Denn dann werden auch bisher gescheiterte Vorsätze mit frischer Lebenskraft zu einer leichten Übung. Der Workshop bietet neben fundierten Modellen aus der Psychologie auch Raum um sich mit den persönlichen Gewohnheitsthemen auseinanderzusetzen und um passende Strategien zur Etablierung neuer Gewohnheiten zu schaffen.

Passender Vortrag dazu:

"The Power of Willpower!"



Ziele:

- ✓ Grundlagen der Psychologie der Verhaltensänderung
- ✓ Kennenlernen unterschiedlicher Betrachtungsweisen des inneren Schweinehundes
- ✓ Auseinandersetzung mit den persönlichen Gewohnheitsthemen
- ✓ Erarbeiten der individuellen Grenzen der persönlichen Komfortzonen
- ✓ Kennenlernen unterschiedlicher Taktiken zur Bewältigung des inneren Schweinehundes und der Etablierung neuer Gewohnheiten
- ✓ Ausarbeiten einer individuellen Strategie zur Etablierung neuer Gewohnheiten

Prokrastination - Die Aufschieberitis im Unternehmen bekämpfen

Jeder hat schon mal prokrastiniert! Wie bitte? Die Aufschieberitis, in Fachkreisen bekannt als Prokrastination, ist ein psychologisch irrationales Phänomen, welches nicht nur beim Lernen auftritt, sondern auch in Unternehmen häufig vorkommt. Konkret geht es um die Nicht-Bearbeitung wichtiger und dringender Aufgaben, obwohl die Zeit dafür zur Verfügung gestanden wäre. Darüber hinaus betrifft dies auch das Aufschieben wichtiger Entscheidungen. Studien belegen auch, dass Prokrastination sehr hohe Kosten in einem Unternehmen verursacht, welche jedoch vermeidbar gewesen wären. Entscheidend dafür ist eine psychologisch optimale Arbeitsplatzgestaltung um Prokrastinationsursachen zu vermeiden.

Dieses Seminar bietet grundlegende Forschungserkenntnisse aus der Prokrastinationspsychologie. Im praktischen Teil haben ihre MitarbeiterInnen bzw. Führungskräfte die Möglichkeit sich mit den eigenen Prokrastinationsthemen auseinanderzusetzen. Abgerundet wird das Seminar mit der Herausarbeitung passender Strategien zur Bewältigung der eigenen Aufschieberitis.

Hinweis: Im Rahmen meiner Masterarbeit im Fachbereich Arbeitspsychologie habe ich mich näher mit dem irrationalen Phänomen des unbeabsichtigten Aufschiebens im Arbeitskontext auseinandergesetzt. Dazu habe auch eine mehrwöchige Studie bei WissensarbeiterInnen sowie Büroangestellten durchgeführt.



Ziele

- ✓ Grundlagen der Psychologie der Prokrastination
- ✓ Kennenlernen von Arten und Ursachen der Prokrastination
- ✓ Bewusstseinsbildung zu möglichen Folgen andauernder Prokrastination
- ✓ Persönliche Auseinandersetzung mit eigenen Aufschubthemen
- ✓ Individuelles Ausarbeiten von Strategien zur Bewältigung der eigenen Aufschieberitis

Digitalisierung - Arbeitspsychologische Perspektiven

Die Digitalisierung bietet viele Chancen als auch Risiken für die Wirtschaft und Gesellschaft. Dauerbrenner wie das Thema Home Office sowie neue Technologien wie Virtual Reality, Augmented Reality, Virtual Meeting Rooms, innovative Software-Algorithmen oder Künstliche Intelligenz (KI) bringen viele neue Chancen, aber auch Risiken mit sich. Das Silicon Valley spricht am liebsten über die Vorteile. Doch trotz aller Chancen für die Unternehmen oder der Vereinfachung unseres Alltags, hat die Entwicklung neuer digitaler Systeme und Technologien auch ihre Schattenseiten für die Gesellschaft und den einzelnen Menschen. Umso wichtiger ist es auch die Risiken und Nebenwirkungen des Digitalisierungsprozesses aus Sicht der Arbeitspsychologie fachgerecht zu thematisieren, zu diskutieren und Erkenntnisse für die Praxis des eigenen Unternehmens abzuleiten. Dieses Seminar zielt jedoch nicht auf eine Dramatisierung der Digitalisierung ab, sondern basiert vielmehr auf einer Sensibilisierung zu einem differenzierten Umgang mit digitalen Entwicklungen.

Dieses Seminar richtet sich in erster Linie an Führungskräfte und MitarbeiterInnen in Leitungsfunktionen. Die Sensibilisierung zur Digitalisierung aus Sicht der Arbeitspsychologie soll Verantwortungsträger dabei unterstützen tragfähige Maßnahmen für die Zukunft des Unternehmens zu gestalten.



Ziele

- ✓ Sensibilisierung zu Chancen & Risiken der Digitalisierung für Gesellschaft, Unternehmen, Märkte & Einzelpersonen
- ✓ Fakten und Statistiken zur veränderten Arbeitswelt im Rahmen der Digitalisierung
- ✓ Erkenntnisse über Chancen und Risiken der Digitalisierung
- ✓ Erkenntnisse über veränderte psychologische Jobanforderungen für die MitarbeiterInnen und Führungskräfte im Rahmen der Digitalisierung
- ✓ Erkenntnisse über psychologische Auswirkungen infolge der Digitalisierung
- ✓ Erkenntnisse über mögliche Auswirkungen der Digitalisierung auf den Arbeitsalltag und Arbeitsprozesse
- ✓ Praktische Erkenntnisse über strukturelle Präventionsmaßnahmen im eigenen Unternehmen
- ✓ Praktische Erkenntnisse über individuelle Präventionsmaßnahmen im eigenen Unternehmen

Digital Detox - Cyberstress positiv bewältigen

Die Dosis macht das Gift! So auch bei der Nutzung digitaler Technologien wie Computer, Tablets, Smartphones, Internet, Streaming oder sozialer Medien. Zum Einen erleichtern uns die technologischen Entwicklungen der letzten Jahre die Kommunikation und richtig angewendet steigern sie sogar unsere Produktivität.

Doch welche Auswirkungen hat eine übermäßige Nutzung von Smartphones, Internet und sozialer Medien auf unsere Leistungsfähigkeit und mentale Gesundheit? Neuere Forschungen zeigen nicht nur ein bedenkenswertes Bild, wie uns digitale Technologien systematisch in ihren Bann ziehen und zur Internetabhängigkeit sowie zur "Smartphone-Sucht" führen können. Es zeigt sich auch, dass sich eine fehlgeleitete digitale Nutzung schädigend auf unser Gehirn und unseren mentalen Gesundheitszustand auswirken können.

Um mit den neuen Belastungen verantwortungsvoll umzugehen ist es wichtig, sich mit dem Thema aus persönlicher Sicht zu beschäftigen und Maßnahmen für einen gesunden Lebensstil zu setzen. Setzen Sie dem digitalen Überkonsum ein Ende und entgiften Sie ihren Alltag von schädlichen Gewohnheiten.



Ziele

- ✓ Selbsterfahrung zur persönlichen Nutzung digitaler Technologien
- ✓ Erkenntnisse über Mechanismen und Auswirkungen digitaler Technologien auf die mentale Gesundheit
- ✓ Bewusster Umgang mit digitalen Technologien zur digitalen Entgiftung
- ✓ Erkenntnisse über technologische, strategische und persönliche Maßnahmen zur digitalen Entgiftung
- ✓ Kennenlernen einfacher und wirksamer mentaler Techniken zur digitalen Entgiftung





Resilienz - Krisen meistern und gestärkt daraus hervorgehen

Spätestens bei persönlichen Rückschlägen oder Krisen erfahren wir die Bedeutung einer starken Resilienz. Diese Stärke ist im Allgemeinen als die psychische Widerstandsfähigkeit oder auch als "Stehaufmännchenqualität" bekannt.

Doch Resilienz ist weit mehr: Es ist die psychische Fähigkeit auch bei Rückschlägen und persönlichen Krisen auf innere und äußere Ressourcen zurückgreifen. Im Außen ist z.B. das soziale Umfeld von wesentlicher Bedeutung, welches in besseren Zeiten gestärkt werden sollte um in schweren Zeiten wichtige Unterstützung zu erhalten. Entscheidend sind auch innere Ressourcen, wie z.B. die Überzeugung etwas Herausforderndes schaffen zu können oder auch unter tristen Umständen optimistisch in die Zukunft blicken zu können.

In diesem Workshop erwerben Sie neben den Grundlagen der Resilienz auch Strategien und Möglichkeiten, Rückschläge oder Krisen zu bewältigen und sich davon zu erholen. Daher erlernen Sie auch ausgewählte mentale Techniken zur Entspannung.



Ziele

- ✓ Psychologische Grundlagen von Krisen und Resilienz
- ✓ Erlernen der sieben wichtigsten Schlüsselfaktoren der Resilienz
- ✓ Identifizieren der individuellen inneren und äußeren Ressourcen
- ✓ Strategieerstellung zur präventiven Stärkung mangelnder Ressourcen für Krisenzeiten
- ✓ Erlernen ausgewählter mentaler Techniken zur Stärkung der persönlichen Resilienz
- ✓ Aktivieren und Stärken der vorhandenen Ressourcen
- ✓ Spezialseminar: Besonderheiten von hochresilienten High-Performanceteams

Resilienz für High-Performer

Im Optimalfall erfolgt nach einer Belastungsphase in der Regel eine Entlastungs- und Regenerationsphase. Doch wenn die Entlastungsphase zu kurz dauert um eine ausreichende Erholung zu ermöglichen oder wenn keine Entlastungsphase möglich ist, dann sind psychische Überbelastungen vorprogrammiert. Kritisch wird es vor allem auch in Berufen mit hoher körperlicher und psychischer Belastung, in welchen Fehler schwerwiegende Folgen nach sich ziehen können. Umso wichtiger ist es, sich frühzeitig auf stressige Phasen, belastende Momente und kritische Situationen vorzubereiten.

Positive Psychologie - Mehr Positivität für ein erfülltes Leben

Was macht ein erfülltes und glückliches Leben aus? Während sich die traditionelle Psychologie eher an Krankheiten und Defiziten orientiert, befasst sich die Positive Psychologie mit den positiven Aspekten des menschlichen Erlebens. Innere Stärke, Glück oder Optimismus helfen uns dabei auch an schlechten Tagen die kleinen Lichtblicke des Lebens zu sehen. Erfahren Sie mehr über die Grundlagen der positiven Psychologie und über sich selbst. Mithilfe kleiner ausgewählter Übungen zielt dieses Seminar darauf ab, die eigene Motivation zu einem erfüllten Leben zu steigern und wertvolle Impuls für die Zukunft zu setzen. Denn ein Leben mit positiven Gedanken & Gefühlen stärkt Sie nicht nur für zukünftige Herausforderungen, sondern lässt Sie auch ihre Tage besser genießen! Dieses Seminar lässt sich auch hervorragend an spezielle Themen (z.B. Coronapandemie) anpassen um aktuelle Krisen aus dem Blickwinkel der Positiven Psychologie zu behandeln.

*"Die wahre Lebenskunst besteht darin,
im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen."*

Pearl Sydenstricker Buck, Pulitzer-Preisträgerin



Ziele

- ✓ Grundlagen der Positiven Psychologie
- ✓ Kenntnis über hilfreiche Ansätze und Modelle der Positiven Psychologie
- ✓ Kleine Übungen zur Anhebung der Stimmung für zwischendurch
- ✓ Kenntnis über die zehn wichtigsten positiven Emotionen zur Stärkung eines erfüllten Lebens
- ✓ Reflexive Auseinandersetzung mit eigenen positiven Emotionen
- ✓ Individueller Plan für mehr Positivität
- ✓ Gruppenprojektarbeit: Kollaboratives Arbeiten zu spezifischen Fragestellungen
- ✓ Spezialthema: Auf Nachfrage kann auch ein vorab vereinbartes Thema in Hinblick auf die Positive Psychologie behandelt werden



Positive Denkmuster - Ein siegreicher Gedanke

Welchen Einfluss hat positives Denken auf unsere Lebensqualität?
Ist positives Denken bloß Gedankenspielerlei oder können wir
unseren Lebensweg tatsächlich in eine andere Richtung lenken?

Der Mensch hat von Grund auf innere Bedürfnisse und strebt auch
danach diese zu stillen. Gelegentlich äußern sich diese in größeren
Zielen oder auch einfach im Wunsch nach seelischer Zufriedenheit.
Vor allem dann, wenn Sie vor Herausforderungen stehen, sind
Rückschläge etwas natürliches und Teil des Lernprozesses. Die
große Frage ist jedoch, wie gehen Sie damit um, wenn es nicht so
läuft wie erwartet. Wie gehen Sie mit Selbstzweifeln oder negativen
Gedanken um?

In diesem Workshop erfahren Sie über grundlegende
psychologische Hintergründe und Auswirkungen des positiven
Denkens. Darüber hinaus erlernen Sie konstruktive Methoden zum
Umgang mit destruktiven Gedanken sowie unterschiedlichen
mentale Techniken der gedanklichen Neustrukturierung. Damit
nicht nur ihre Gedanken positiv werden.

"Auch aus Steinen, die einem in den Weg gelegt werden,
kann man Schönes bauen."

Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832)

Ziele

- ✓ Psychologische Grundlagen des Denkens
- ✓ Erkennen des Zusammenhangs zwischen Gedanken, Emotionen
und Stress
- ✓ Identifizieren persönlicher negativer bzw. destruktiver
Denkmuster
- ✓ Auseinandersetzung mit eigenen stressverschärfenden
Denkmustern
- ✓ Identifizieren individueller motivationsaktivierender
psychologischer Bedürfnisse
- ✓ Erlernen von mentalen Richtlinien der richtigen
Neuformulierung von Gedanken zur Stärkung der Positivität
- ✓ Neue Denkmuster formulieren
- ✓ Verankerung im Alltag
- ✓ Praxisübung: Positive Transformation der Gedanken
- ✓ Entspannungsübung mit imaginativer Integration eines positiven
Leitbildes





Webinare

Seit dem außergewöhnlichen Frühjahr 2020 biete ich auch sämtliche Vortrags- und Seminarthemen auch online in Form von Webinaren an. Die **Webinare** sind eine vorteilhafte Alternative, wenn Präsenzveranstaltungen vor Ort aus unterschiedlichen Gründen nicht durchführbar sind.

Die Mental Synergy Webinare sind MEHR als bloß Online-Vorträge. Zwar bestehen die meisten Webinare auch aus einem Vortragsteil, jedoch lege ich in den teils mehrstündigen Onlineveranstaltungen großen Wert auf Abwechslung, soziale Interaktion, überraschende digitale Tools und kollaboratives Arbeiten.



WEBINAR



Die Vorteile meiner Webinare:

- ✓ Teilnahme aus dem Home Office möglich
- ✓ Auswärtige Teilnehmende sparen sich lange Anreisewege
- ✓ Zeit- und Kostenersparnis durch wegfallende Anreise
- ✓ Kostensenkung durch wegfallende Catering- und Raumkosten
- ✓ Reduktion technisch bedingter Teilnahmehürden durch passende Auswahl des Webinartools
- ✓ Durchführung ist auch in Zeiten von pandemiebedingten Lockdowns möglich
- ✓ Digitales Sammeln von den Ergebnissen aus kollaborativer Teamarbeit



Weitere Themen

Vorträge

- ★ Burnout Prävention - Welche Rolle spielt die Führungskraft?

Seminare & Workshops

- ★ Entspannung
- ★ Mindset
- ★ Resilienz für High-Performanceteams

Trainings

- ★ Zielsetzung
- ★ Achtsamkeit
- ★ Visualisierung
- ★ Entspannungstechniken
- ★ Aktivierungs- und Konzentrationstraining

Die Trainings finden in Regelmäßigen Abständen wiederholt statt und eignen sich besonders zur gezielten und langfristigen Stärkung mentaler Kompetenzen. Dies ist besonders für hoch beanspruchte MitarbeiterInnen bzw. Führungskräfte von großem Vorteil oder auch als Belohnung und Motivationssteigerung sinnvoll.



"Besonders überwiegt die Gesundheit alle äußeren Güter so sehr, daß wahrlich ein gesunder Bettler glücklicher ist, als ein kranker König."

Arthur Schopenhauer (deutscher Philosoph, 1788 - 1860)

Neu ab Frühjahr 2021: *Gesundheitsförderung bei Nacht- und Schichtarbeit*

Bei Fragen oder Unklarheiten zu den angeführten Themen, zu meinen Kompetenzfeldern oder einer speziellen Anfrage freue ich mich über eine Kontaktaufnahme. Diese werde ich folgend zeitnah beantworten.

In diesem Sinne bedanke ich mich für euer Interesse an meinem Bildungsangebot und verbleibe mit

besten Grüßen,

Mario Schuster



MENTAL
SYNERGY

Der **Referent** Mario Schuster ist Arbeits- und Sportpsychologe, Sportwissenschaftler und ausgebildeter Fachtrainer in der Erwachsenenbildung (nach ISO 17024). Zusätzlich zu seiner Zertifizierung als Arbeits- und Organisationspsychologe ist er Mitglied im ÖBS (Österreichisches Bundesnetzwerk für Sportpsychologie). In seinem ersten Berufsleben war er jahrelang als Sportwissenschaftler im Reha- und Gesundheitsmanagement tätig und hat am 1. Jänner 2017 das Unternehmen Mental Synergy gegründet. Mit diesem hat er sich zum Ziel gesetzt, das Training mentaler Kompetenzen in Sport und Wirtschaft zu etablieren. Ein Schwerpunkt seiner Tätigkeit liegt im Brennpunkt Psychologie der Digitalisierung.



Mag. Mario Schuster, MSc

Ausbildung: Arbeits- und Organisationspsychologe
Sportpsychologe (ÖBS-zertifiziert)
Sportwissenschaftler

Kontakt: Mental Synergy
Neubaugasse 17-19/2/18
AUT - 1070 Wien

Erreichbarkeit: 0650/6703306
mario.schuster@mental-synergy.at