



**EIN GUTER TAG.  
Ganzheitliches  
Gesundheitstraining für  
Teams**

**2-Tages-Seminar**

Ein guter Tag.  
Training für Teams.

## Das Angebot im Überblick



2-tägiges Training



max. 12 Teilnehmende



inkl. Seminarunterlagen und  
Fotodokumentation als PDF

Das 2-tägige Training richtet sich an Mitarbeitende, optimalerweise an gesamte Teams, die Wert auf ein gutes Miteinander, Wohlbefinden und Gesundheit legen.

In diesem ganzheitlichen Training lernen die Teilnehmenden, auch im Arbeitskontext auf alle drei Ebenen - den Körper, den Geist und die Emotionen - zu achten und **gesundheitsförderliche Gewohnheiten** oder Veränderungen zu etablieren.

Die Teilnehmenden setzen sich mit ihren eigenen Haltungsgewohnheiten (**Body-Awareness**), mit den Aspekten des gesunden Geistes (**Healthy-Mind-Awareness**) und der Bedeutung guter Gefühle (**Emotion-Awareness**) auseinander.

Für dieses Training braucht es keine Voraussetzungen. Gut etablierte Theorien und Modelle wie das **PERMA** Modell, die **Broaden and Build Theory** oder das Kommunikationsmodell **Active-Constructive Responding** werden erarbeitet und unterstützen das Verständnis.

Mit viel Selbstreflexion, Eigenerfahrung und -praxis werden die Teilnehmenden unterstützt, im eigenen Unternehmen für eine **gesundheitsfördernde Teamkultur** zu sorgen. Für möglichst viele GUTE TAGE im Team / im Unternehmen.

## Die Inhalte

### **BODY-Awareness**

- Körper-Achtsamkeit - Bodyscan
- Selbstreflexion der eigenen Haltungsgewohnheiten
- Gesunde Gegenwelten, neue Haltungsmuster

### **MIND-Awareness**

- Grundbedürfnisse für einen gesunden Geist - Healthy Mind Platter
- GROW Fahrplan um Ressourcen zu mobilisieren und Ziele zu erreichen

### **EMOTION-Awareness**

- Die Bedeutung positiver Emotionen
- Mein Emotions-Profil und mein Fahrplan für die Verstärkung guter Gefühle

### **Kommunikation**

- Weil gute Gefühle flüchtig sind - Wie kann ich gute Gefühle anderer unterstützen?
- Das Aktiv-Konstruktiv Modell

### **Wertschätzung**

- ...als Kultur im Unternehmen - Arbeit mit den Kudos
- Stärkung des sozialen Wohlbefindens

### **Praxis**

- Immer wieder wird Wohlfühl-Körper-Praxis eingeflochten
- Am Tag 2 gibt es „Eine gute Stunde“ in die alles integriert wird.

Ihre Trainerin

## Evelyn Bierbach

„Teilnehmer schätzen in meinen Seminaren meinen großen Erfahrungsschatz und mein „Leben“ der Inhalte. Ich liebe Klarheit und Struktur gleichermaßen wie humorvolles und lebendiges Arbeiten. Im Mittelpunkt steht aber immer der oder die Teilnehmer\*in und die jeweils eigene Lernerfahrung im Bezug zur eigenen Realität.“

### Werdegang

- seit 2014 Inhaberin/Ausbildungsleitung Ekatra-Akademie (Ausbildungen zum Body-Mind Experten)
- 2010 - 2026 Inhaberin/Ausbildungsleitung Ekatra Yogastudio Erfurt
- 2005 - 2010 Mitarbeiterin Fa. Eisai - Beratung
- 1989 - 2004 Inhaberin/GF eines eigenen Unternehmens

### Qualifikationen

- Trainerin Level 3 Positive Psychologie (DGPP)
- CAS Positive Psychologie Universität Zürich
- Mental Health First Aid - Ersthelferin für psychische Gesundheit
- Trainerin Sicher und Gelassen im Stress (G. Kaluza)
- Zertifizierte Yoga-und Meditations-Trainerin BDYoga
- In Progress: Masterstudiengang Wirtschaftspsychologie FH Wien

**Kontakt:**

E-Mail: [bierbach@abb-seminare.de](mailto:bierbach@abb-seminare.de)



## Wofür wir stehen ...

**Hoher Lernerfolg:** Je höher die Aktivität der Lernenden, desto größer der Lernerfolg. Deswegen ist ein interaktiver Ansatz, „Learning by doing“ ein zentrales Prinzip bei der Konzeption und Durchführung aller Firmentrainings der abb-seminare. Für den Lernerfolg Ihrer Mitarbeiter\*innen.

**Praxisbezug im Fokus:** Der Erfolg eines Trainings misst sich ausschließlich darin, was die Teilnehmenden nach dem Training in ihrer Praxis umsetzen. Deswegen steht nicht Theorie, sondern Praxisbezug, Umsetzbarkeit und Vorbereitung der Anwendung im Mittelpunkt unserer Trainingskonzepte. Für eine nachhaltige Wirkung der Trainings.

**Erfahrenes Trainerteam:** Wir arbeiten ausschließlich mit Trainer\*innen, die wir selbst ausgebildet haben. Wir erwarten kontinuierliche Weiterbildung von allen Trainern, mit denen wir zusammenarbeiten. Das bedeutet für Sie: abb-Trainer sind gut ausgebildete, erfahrene Trainierende, die ihr Handwerk beherrschen und mit ihrer Persönlichkeit überzeugen. Damit der Trainer / die Trainerin zu Ihnen passt.

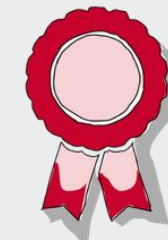


abb-seminare

## So erreichen Sie uns

### Ihre Ansprechpartnerin:

**Antje Steinke-Schumann**

Tel.: +49 341 33203805

E-Mail: [steinke-schumann@abb-seminare.de](mailto:steinke-schumann@abb-seminare.de)

### Hier finden Sie uns:

**abb-seminare**

Arbeitsgemeinschaft Bildung und Beruf e.V.

Bucksdorfstraße 43

D-04159 Leipzig

Tel.: +49 341 33203800

Web: [www.abb-seminare.de](http://www.abb-seminare.de)

Mail: [info@abb-seminare.de](mailto:info@abb-seminare.de)

