

Das Auftank- programm für Teams

mit
Kassenbeteiligung

Zwischen ZOOM-Fatigue und
Aufbruchstimmung brauchen
Teams gerade jetzt ein
Programm, um wieder zu sich
zu finden.

Heart
Ahead

Worum geht es?

Aktuell gibt es am einen Ende der Empfindungsskala ein Gefühl von Aufbruch bei sinkenden Inzidenzzahlen und neuen Bewegungsfreiheiten, die sich auftun. Am anderen Ende befinden sich Empfindungen von Müdigkeit und der Frage: Wie geht es eigentlich weiter? Zu einer kraftvollen, inneren Balance zurück zu finden, ist momentan besonders für Teams wichtig. Denn Teams haben in den letzten Monaten besonders viel geleistet: viel gelernt und spannende Dinge erfahren und gleichzeitig viel eingebüßt, was ein Team zusammenhält.

Regeneration ist das Bedürfnis der Stunde. Es braucht die Rückgewinnung verbrauchter Kräfte, aber das, was das Wort im Lateinischen bedeutet: Neuentstehung.

Worum geht es?

Achtsamkeitstraining zur Stressbewältigung mit Kassenbezuschung

Achtsamkeit ist eine hilfreiche Vorgehensweise, um Teams kraftvoll aufzuladen und handlungsfähig zu halten.

Dieses Training räumt mit dem Klischee auf, Achtsamkeit würde mühevolleres Stillsitzen auf einem Kissen bedeuten, um irgendwie zur Ruhe zu finden.

Es befähigt Teams, eigene Wege zu etablieren, um jetzt und zukünftig ressourcenorientiert durch herausfordernde Zeiten zu navigieren.

1

Sinnvolle Routinen für Meetings und Pausen werden gefunden

2

Gleichgewicht und Selbstmanagement wird etabliert

3

Jedes Team benötigt seine eigenen Achtsamkeitsroutinen, nicht 08/15, sondern 2021

Euer 10- wöchiges Programm

>

8 x 1,5h zertifiziertes
Achtsamkeitstraining

>

2 x 3h Transferworkshop

>

Audiodateien und Journal

Woche 1 - 8

Zertifizierter Achtsamkeitskurs

>

- 8 x 1,5 h
- wissenschaftlich fundiertes Wissen zur Entstehung von Stress
- Praxisübungen, um Achtsamkeit im Arbeitsalltag anzuwenden

>

Die Krankenkassen übernehmen pro Person 75€.

>

Der Kurs ist eure Basis, um euren Arbeitsalltag achtsam zu gestalten.

Woche 1 - 8

Zertifizierter Achtsamkeitskurs

>

Inhalte:

- Kurseinheiten zu Achtsamkeit mit und ohne Bewegung
- Fokusübungen
- Übungen in Mitgefühl ist eine stärkende Kompetenz, besonders für Teams

>

Teams werden inhaltlich da abgeholt, wo es für sie sinnvoll und hilfreich ist.

>

Teammitglieder üben im Tandem, weil es das "Dranbleiben" deutlich erleichtert.

Woche 9 + 10

Transferworkshops



- 2 x 3 h
- Anwendung in eurem Alltag
- Nachhaltige Achtsamkeit am Arbeitsplatz



- Ihr definiert achtsame Meetingroutinen,
- macht einen Kalendercheck,
- gleicht eure Erfolgsroutinen mit stärkenden Einheiten ab.
- So wird das Erlernte in euren Alltag integriert,
- damit ihr nicht nur phasenweise in eurer Kraft seid, sondern kontinuierlich.

Zum Üben während und nach dem Kurs

Begleitmaterial



Audiodateien zu den Praxisübungen



Üben darf leicht und alltagstauglich sein: Audiodateien unterstützen euch dabei.



Achtsamkeitstagebuch



Tagebuchschreiben anhand konkreter Fragestellungen ist wissenschaftlich gut erforscht und fördert die emotionale Selbststeuerung. Eine wichtige Basis, um herausfordernden Momenten gelassen zu begegnen.

Leitung

Achtsamkeit am Arbeitsplatz bringt dann etwas, wenn es auf die Bedürfnisse von Teams und deren aktuellen Alltag realistisch abgestimmt ist. Als erfahrene Beraterin und zertifizierte Achtsamkeitstrainerin mit Kassenzulassung habe ich ein Programm für euch entwickelt, das euren Arbeitsalltag in diesen Zeiten nachhaltig achtsamer gestaltet. Ich bin Mitglied im Dachverband der Verbände für Achtsamkeit und Mindfulness in Deutschland, Österreich und der Schweiz und nehme regelmäßig an Weiterbildungen teil.



Josephine Belke

josephine@heartahead.com
0160 909 28 929



Mai 2021

Heart
Ahead

Vorteile

Bezuschussung durch Krankenkassen

Steuerliche Vorteile

Warum es wichtig ist

Jede versicherte Person in Deutschland hat Anspruch auf bezuschusste Präventionskurse aus verschiedenen Handlungsfeldern. Dazu gehört die Förderung individueller Kompetenzen zur Stressbewältigung am Arbeitsplatz. Ihr könnt euch einzeln die Kostenbeteiligung von 75€ zurückholen.

Alternativ: Liebe **Team-Leads**, ihr zahlt die Differenz als Arbeitgeber*innen und nutzt die Steuervorteile -> s.nächsten Kasten

Bis zu 600€ kann ein Unternehmen pro Mitarbeiter*in pro Jahr steuerfrei für zusätzlich zum ohnehin geschuldeten Arbeitslohn erbrachte Leistungen zur Verhinderung und Verminderung von Krankheitsrisiken und zur Förderung der Gesundheit erbringen.

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/betriebliche-gesundheitsfoerderung/steuerliche-vorteile.html>

Stress ist nicht erst seit Corona eine der Hauptursachen für Fehlzeiten am Arbeitsplatz. Die Krankenkassen beauftragen regelmäßig Forschungen zur Stressanalyse in Deutschland. Stressbelastungen nehmen aufgrund hoher Ansprüche an sich selbst, hohem Leistungsniveau und mangelnder Regeneration in der Freizeit seit Jahren zu. Seit über einem Jahr stellt die Pandemie eine zusätzliche Belastung dar. Gesundheitsförderung im Arbeitsalltag stellt einen wichtigen Faktor zur Burn Out- Prävention und Stressentlastung dar.

1

Ein Anruf bei den Krankenkassen eurer Mitarbeiter*innen genügt, um die finanzielle Zuschussung zu klären



2

Ruft beim zuständigen Betriebsstättenfinanzamt an und erkundigt euch zur Anwendung des § 3 Nummer 34 EStG, wenn ihr die Steuervorteile nutzen wollt



3

Meldet euch bei mir für die Umsetzung

0160 909 28 929
josephine@heartahead.com



Kostenüberblick 10 Wochen pro Person

1

8 x 1,5 h
zertifizierter
Achtsamkeitskurs

160,00€ *

2

2 x 3 h
Transferworkshops

160,00€

3

Bonusmaterial:
Audiodateien
Journal

0,00€

4

Gesamt 320,00€

abzüglich

Bezuschussung
245,00€

Die Kurse finden entweder in Präsenz draußen, bei euch vor Ort oder online statt. Wenn ihr den Kurs online durchführen möchtet, bezuschussen die Kassen das aktuell auch (Stand Mai 2021). Schnelltests, Masken und Verpflegung bei Präsenzdurchführung sind nicht enthalten.

* Die Krankenkassen übernehmen für diesen Kurs 75€ Kurskosten. Der Kurs hat die Kurs ID: 20201019-1243748 und ist bei allen Kassen unter dem Titel: Achtsamkeit zur Stressbewältigung gelistet. Gesetzliche Krankenkassen sind dazu verpflichtet, bei privaten ist eine Kostenbeteiligung abhängig vom Tarif.

Mai 2021

Heart
Ahead

**Die beste Weise, sich um die
Zukunft zu kümmern, besteht
darin, sich sorgsam der
Gegenwart zuzuwenden.**

Thich Nhat Hanh

josephine@heartahead.com

0160 909 28 929

Heart
Ahead