

Informationsveranstaltung

Alexandertechnik-Coaching in Ihrem Unternehmen

Kurze praktische und theoretische Demonstration und gemeinsames Erörtern eines möglichen Vorgehens in Ihrem Unternehmen

Einzelberatungen

- Theoretische und vor allem praktische Unterweisung direkt am persönlichen Arbeitsplatz
- Optimale Einstellung der Arbeitsumgebung auf den jeweiligen Mitarbeiter
- Ermitteln der jeweiligen Stress- und körperlichen Belastungsfaktoren
- Verbale und manuelle Anleitung zum Abbau von Verspannungen und zur Verbesserung von ungünstigen Haltungs- und Bewegungsmustern

70 € je Stunde (60 Minuten), Anzahl der Stunden nach Bedarf und Vereinbarung

Gruppenseminare

- *Ausstieg aus Verspannungen und Schmerzen am Arbeitsplatz*
- *Stressbewältigung am Arbeitsplatz*

Preise auf Anfrage

Helga Ritthaler
Coach für Alexandertechnik
Unteres Breitle 17
79112 Freiburg
Tel. 0761 - 216 09 226
helga.ritthaler@gmail.com
www.fit-am-arbeitsplatz.com

Fit am Arbeitsplatz mit Alexandertechnik

Seminare und Einzelberatungen in Ihrem Unternehmen



www.fit-am-arbeitsplatz.com

Die Alexandertechnik

Diese Bewegungslehre wurde von dem Australier Frederick Matthias Alexander entwickelt. Es handelt sich dabei um eine Methode, mit der ungünstige Bewegungs- und Verhaltensmuster positiv verändert werden können.



Als Alexandertechnik-Coach arbeite ich mit Ihren Mitarbeitern direkt am jeweiligen Arbeitsplatz. Gemeinsam ermitteln wir dort, wo die körperlichen Belastungen und Stressfaktoren liegen.

Ich berate Sie und Ihre Mitarbeiter dabei, wie der Arbeitsplatz auf die jeweilige Person optimal eingestellt werden kann. Wichtiger noch ist das Untersuchen der Körperhaltungs- und Bewegungsmuster der Mitarbeiter während der Arbeit. Der beste Stuhl, die optimale Tischhöhe bewirken nichts, wenn der Mensch davor seine Wirbelsäule stets ungünstig abknickt, unbewußt die Schultern übermäßig anspannt oder schlicht seine gesamte Körperwahrnehmung ausblendet, während er in seine Arbeit vertieft ist. Ebenso spielen psychische Stressfaktoren eine wichtige Rolle.

Beides kann sich in chronischer Müdigkeit, Nackenverspannungen, Rücken- oder Kopfschmerzen bis hin zum Bandscheibenvorfall äußern.

Verbal und manuell leite ich Ihre Mitarbeiter dazu an, wie sie erhöhte Muskelspannungen mindern können. Ungünstige Bewegungs- und Haltungsmuster sowie körperliche Verspannungsreaktionen auf psychischen Stress werden genauer betrachtet und eine neue, entspanntere Art des Umgangs damit erlernt.

Vorteile für Ihr Unternehmen

präventiv

Schon bevor Belastungen zu Krankheit und Fehlzeiten führen, profitieren Sie und Ihre Mitarbeiter.

arbeitsplatzbezogen

Ich gehe genau auf die spezifischen Probleme des einzelnen Mitarbeiters ein und komme dazu in Ihr Unternehmen. Das bedeutet für Sie: Keine Arbeitsausfälle. Außerdem ist so die direkte Anwendbarkeit in der jeweiligen Situation gewährleistet.

pragmatisch

Die Alexandertechnik erfordert kein zusätzliches Krafttraining oder gymnastische Übungen. Die Mitarbeiter erlernen einen neuen, entspannteren Umgang mit dem Körper direkt in der Situation, in der die Probleme auftauchen.

Hilfe zur Selbsthilfe

Die Alexandertechnik ist keine Behandlung, sondern ein Werkzeug für die unterschiedlichsten Arbeitssituationen. Ziel ist es, die Mitarbeiter so zu unterweisen, daß sie das erworbene Wissen auch in anderen Situationen anwenden können.

Review

Anfangs in kürzeren, später in längeren Abständen frische ich das erworbene Wissen mit Ihren Mitarbeitern theoretisch und praktisch auf.

Ziele

- Kostenreduzierung durch Verringerung von krankheitsbedingten Fehlzeiten
- Effizienzsteigerung
- Verbesserung des Arbeitsklimas durch Stressreduzierung
- Zunahme der Mitarbeiter-Zufriedenheit
- Gesundheitsförderung im Sinne eines modernen Gesundheitsmanagements