

Schulungsthemen

Ergonomie & Rückenschule



1 -2 Tage mit PT Alexander Wachtler & Monika Brandauer
Für jede Berufsgruppe – Büro, Pflege, Lager- und Schichtarbeit

- Rückengesundheit – Anatomie, Physiologie
- Ursachen von Beschwerden
- Erlernen von körpergerechten, gesunden Bewegungsabläufen
- Richtiges Heben und Tragen bzw. Transfertechniken
- Ergonomische Einstellung des Arbeitsplatzes
- Rückentraining und Ausgleichsübungen

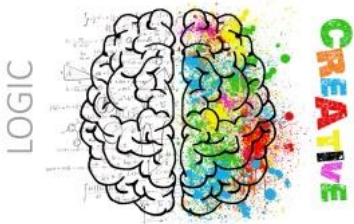
BurnIn statt BurnOut - Kraft und Energie tanken



2 Tage mit Monika Brandauer & Alexander Wachtler

- Basiswissen zu Thema Stress und Burnout
- Warnsignale und eigene Stressverstärker erkennen
- Gefährdete Persönlichkeiten für ein Burn-out
- Kraftquellen und Krafträuber definieren
- QiGong und Achtsamkeitsübungen in der Natur

Bewusst SEIN macht Gesund!



1 – 2 Tage mit Monika Brandauer

- Bewusst SEIN fördert Kreativität und Lösungsfindung
- Wie kann Achtsamkeit im Alltag integriert werden?
- Bewusst SEIN hilft bei der Stressbewältigung
- Selbst-Achtsamkeit als Gesundheitsprävention
- Viele Praktische Übungen und Selbsterfahrung in der Natur

NaturZeit - Teamtag



1/2 – 1 Tag mit Monika Brandauer

- Gemeinsames Erleben einer bewussten Zeit in der Natur
- Auftanken und die Gesundheit stärken
- Landart und Spiele mit Naturmaterialien
- Stressabbau und „die Mitte finden“ mit QiGong Übungen
- Waldbaden und Achtsamkeitsübungen
- Solozeiten für Tiefe & Erkenntnis

Zeit- Ziel- und Selbstmanagement



2 Tage mit Alexander Wachtler

- Mentale Ausrichtung und Visualisierung zur Zielerreichung
- Effiziente Arbeits-, Termin- und Zeitplanung
- Persönliche Arbeitsmethodik
- Arbeitseinteilung und Arbeitsorganisation
- Erkennen der individuellen Arbeitstypen und Arbeitsstile

Workshops & Impulsvorträge



Praxisworkshops und Impulsvorträge zu verschiedenen Gesundheitsthemen wie

- Ergonomie und RückenFIT im Berufsalltag
- QiGong & Achtsamkeitspraxis
- Burnout Prävention
- weitere Themen auf Anfrage

Referenzen

Banken:

Hypo Tirol Bank, Raiffeisen Landesbank Tirol

Öffentliche Einrichtungen:

AMS Innsbruck und Schwaz, Tiroler Landestheater, Bezirkskrankenhaus Schwaz, Schuldnerberatung Tirol, AMG Tirol, BVA Landesstelle Tirol, PVA Versicherung, TGKK, VÖGB, SeneCura Schwaz

Soziale Einrichtungen:

MOHI Tirol, ARBAS Innsbruck, Diakoniewerk, W.I.R. gGmbH, Elisabethinum Axams, Wohn- und Pflegeheim Kitzbühel, Selbstbestimmt Leben Innsbruck, Lebenshilfe Tirol, Tiroler Blindenverband, Pro Mente Betriebsräte, TAFIE

Unternehmen:

Firma Recheis Hall, Tridonic Atco Innsbruck, Hotel Schwarz Mieming, Cammerlander Innsbruck, Sandoz Kundl, Deutsche Vermögensberatung Tirol

Veranstaltungsorte

[Bildungshaus St. Michael](#)

Ein wunderschönes Seminarzentrum 20 Minuten von Innsbruck entfernt in Matri/Pfons.

Das Besondere: die Lage mitten in der Natur, Neubau mit wunderschönen Zimmern und Seminarräumen

[Seminar und Campingzentrum Natterer See](#)

Mitten in der Natur und doch nahe der Stadt!

Das Besondere: Wald und Wiesenbereich für outdoor-Aktivitäten, Mittagessen auf der Seeterrasse.

[AK Bildungshaus Seehof Hungerburg](#)

Ein schönes Seminarzentrum – bekannt und bewährt

Das Besondere: Outdoor-Übungsplatz im ehemaligen See, Tagen über den Dächern der Stadt

Weitere Möglichkeiten:

Wir arbeiten mit Pflegeheimen zusammen für Ergonomieschulungen für Pflegepersonal um, den Rollstuhl- und Pflegebetten-Transfer praktisch üben zu können (Innsbruck, Unterland, Osttirol)

Gerne kommen wir auch direkt zu Ihnen und veranstalten eine Schulung Vorort in Ihrem Betrieb.

Ich freue mich auf Ihre Anfrage!

Monika Brandauer

m.brandauer@therapiecentral.at