







THIS WORLD  
IS FULL OF HOPE  
LET'S BEGIN TO  
PROCEED WITH  
POSITIVE VIBES

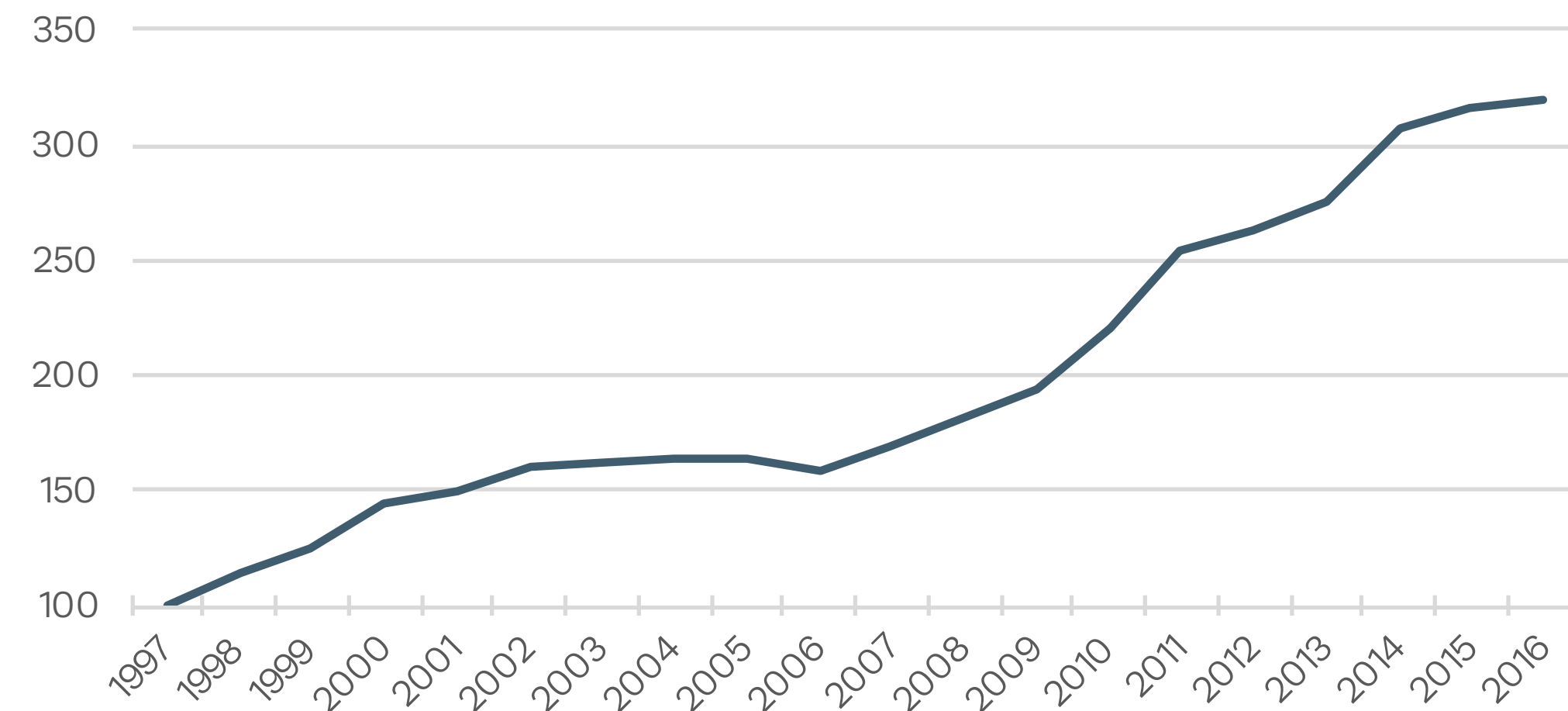


## BURN-OUT

### Wenn Arbeit krank macht

Nichts geht mehr: Wenn der Druck im Job zu groß wird, Angestellte sich ihren Aufgaben nicht mehr gewachsen fühlen, unter Angstzuständen leiden, nicht mehr schlafen können und weniger leistungsfähig sind, folgt meist die Diagnose: Burn-out-Syndrom. Doch was ist das eigentlich? Bei welchen Anzeichen muss ich mir Sorgen machen? Wie lässt es sich therapieren? Und was können Chefs tun, um ihre Angestellten vor einem Burn-out zu bewahren? Alles, was Sie zum Thema Burn-out wissen müssen.

AU-Tage aufgrund psychischer Erkrankungen



### Ständige Erreichbarkeit

## „Dauerstress schädigt das Gehirn“

Der Medizin-Nobelpreisträger Thomas Südhof spricht im Interview über die Risiken von Smartphones und ständiger Erreichbarkeit.

Wann macht uns Arbeit krank?

03.10.2015

Frank M. Scheelen Leadership-Experte

### Stressprävention in Unternehmen: Eine sehr persönliche Angelegenheit!

Veröffentlicht: 05/04/2016 20:05 CEST | Aktualisiert: 06/04/2017 11:12 CEST

**Stress und Burnout der Mitarbeiter vorzubeugen ist zu einer der dringlichsten Herausforderungen in den Unternehmen geworden. Die Stressprävention ist in der Regel dann erfolgreich, wenn die Firmen ihr Augenmerk auch auf die individuellen Stressoren der Mitarbeiter richten.**

Die **Arbeit ist Stressfaktor Nummer eins** in Deutschland<sup>1</sup> und für viele Arbeitnehmer wird es zunehmend schwieriger, wirklich produktiv zu sein<sup>2</sup>.

Die Krankheitskosten für psychische Erkrankungen und die Kosten der verminderten Produktivität durch psychische Belastung belaufen sich auf **€30 Milliarden pro Jahr**<sup>3,4</sup>

(1) TK Stresstudie 2016

(2) McKinsey Quarterly

(3) Bundesamt für Arbeitsschutz und -medizin

(4) Booz & Company





---

Mentaltraining als Teil der betrieblichen Gesundheitsförderung & Personalentwicklung



# Digitales Mentaltraining auf der Basis von Achtsamkeit und Neurowissenschaften



## Das Training verfolgt folgende Ziele

- Stressreduzierung
- Verbesserung der emotionalen Intelligenz
- Konzentration
- Reduzierung der Krankheitstage
- Steigerung der Produktivität









## Mindance

### Starte mit dem Grundlagentraining

In vier Trainingspaketen à 14 Tage setzt du die Basis für einen gelassenen und freudvollen Geist



**Achtsamkeit**



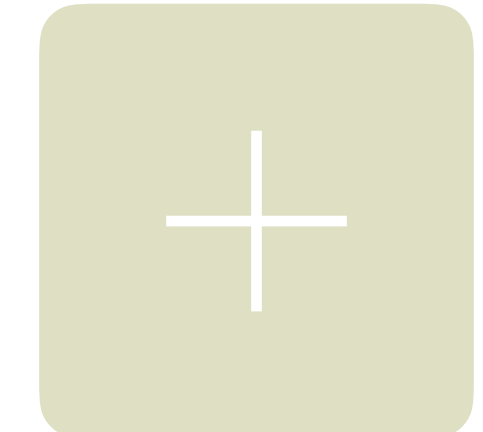
**Perspektive**



**Leistung**



**Mitgefühl**



### Nachhaltiges Training Weitere Trainingspakete warten auf dich

Erstelle dir deinen individuellen Trainingsplan und vertiefe deine Praxis in ausgewählten Themen wie zum Beispiel Schlaf, Kreativität oder emotionale Intelligenz.



**Entspannung**



**Schlaf**



**Kreativität**



**Selbstwert**



**Job Minis**



**Fokus**



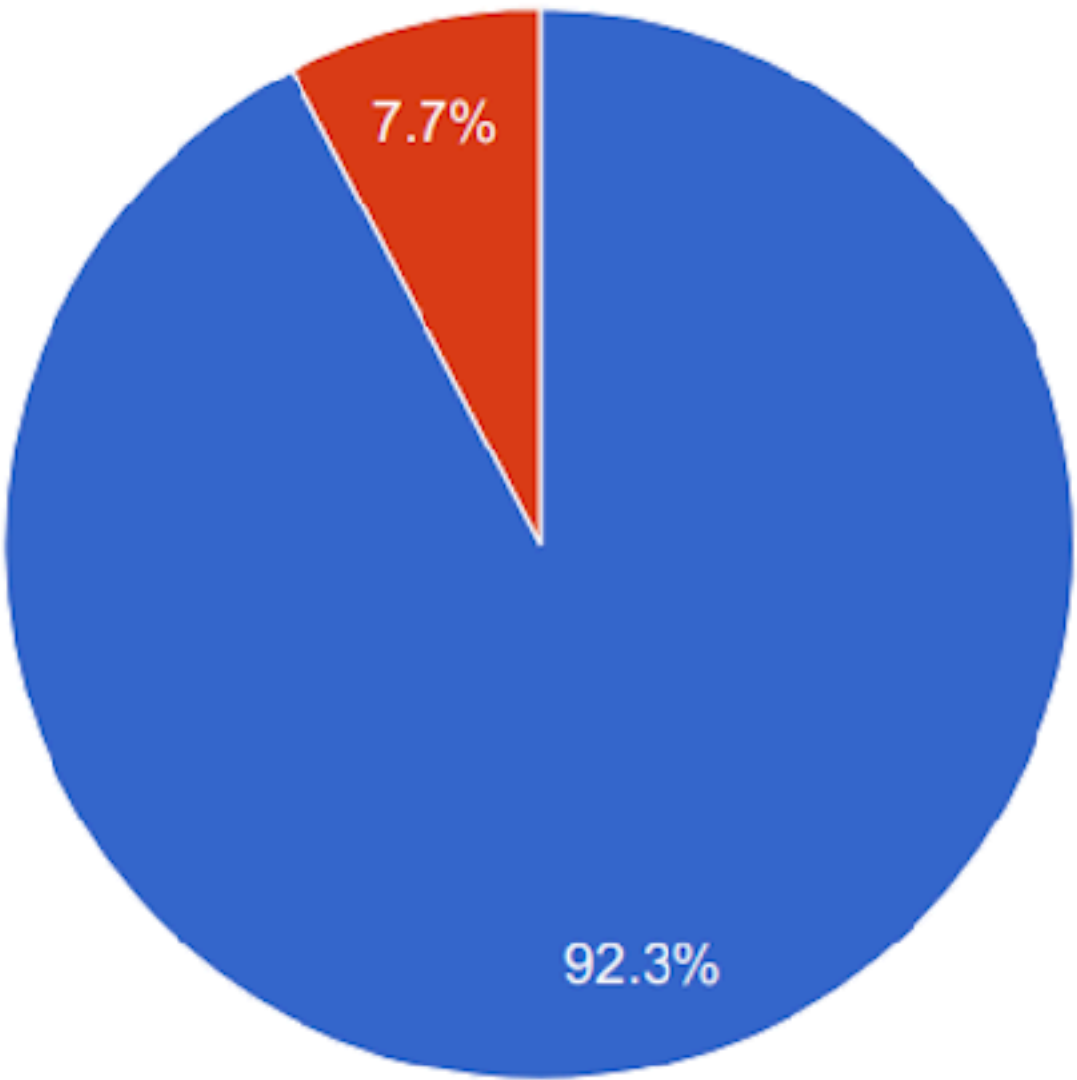
**Glück**



**Motivation**

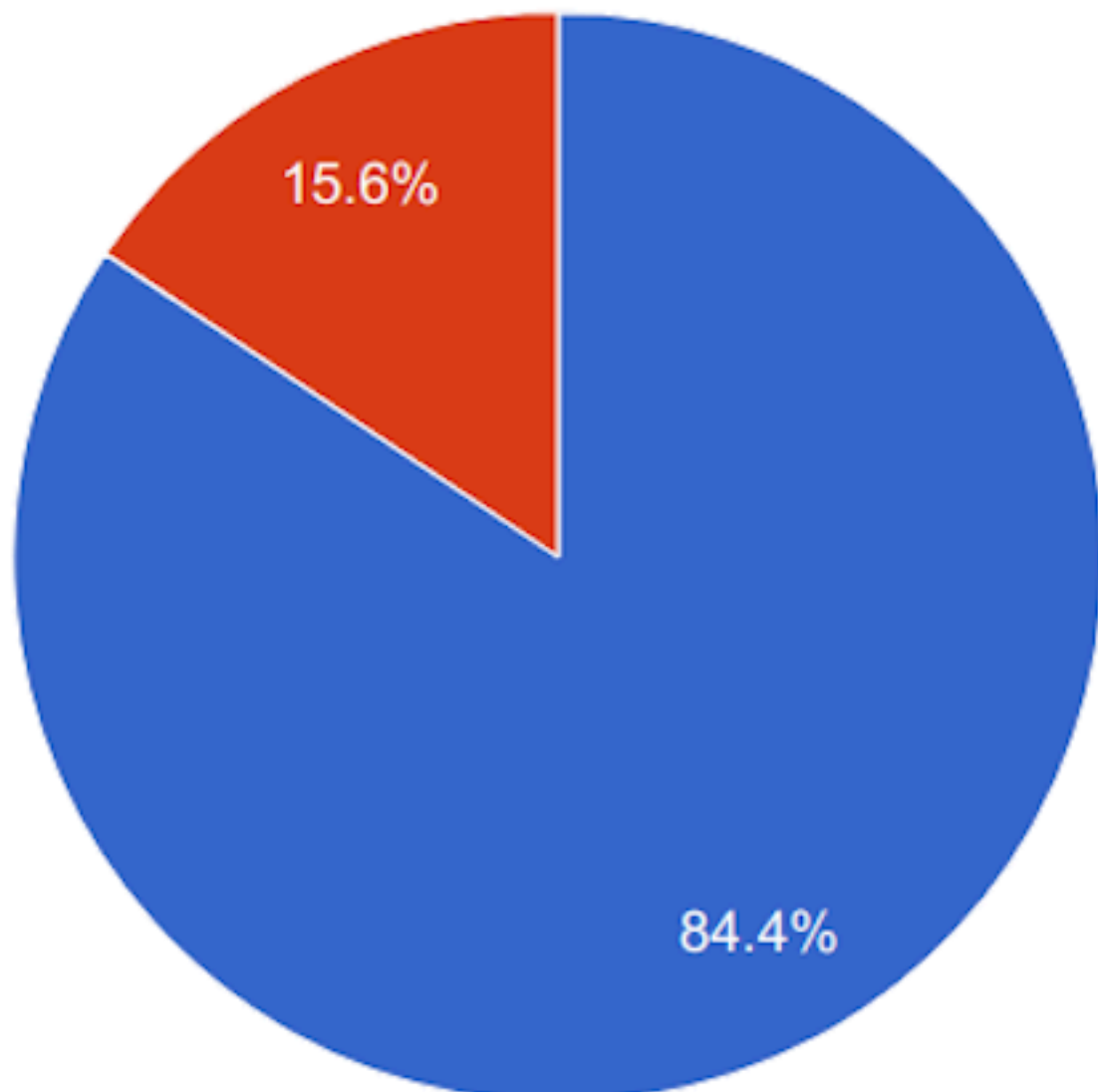


**Lesson Feedback**



- Feedback positive
- Feedback negative

**Mood Feedback**



- Feedback positive
- Feedback negative





## Achtsamkeit

*Alle Empfindungen im gegenwärtigen Moment  
bewertungsfrei zuzulassen und zu spüren*



### Ziele:

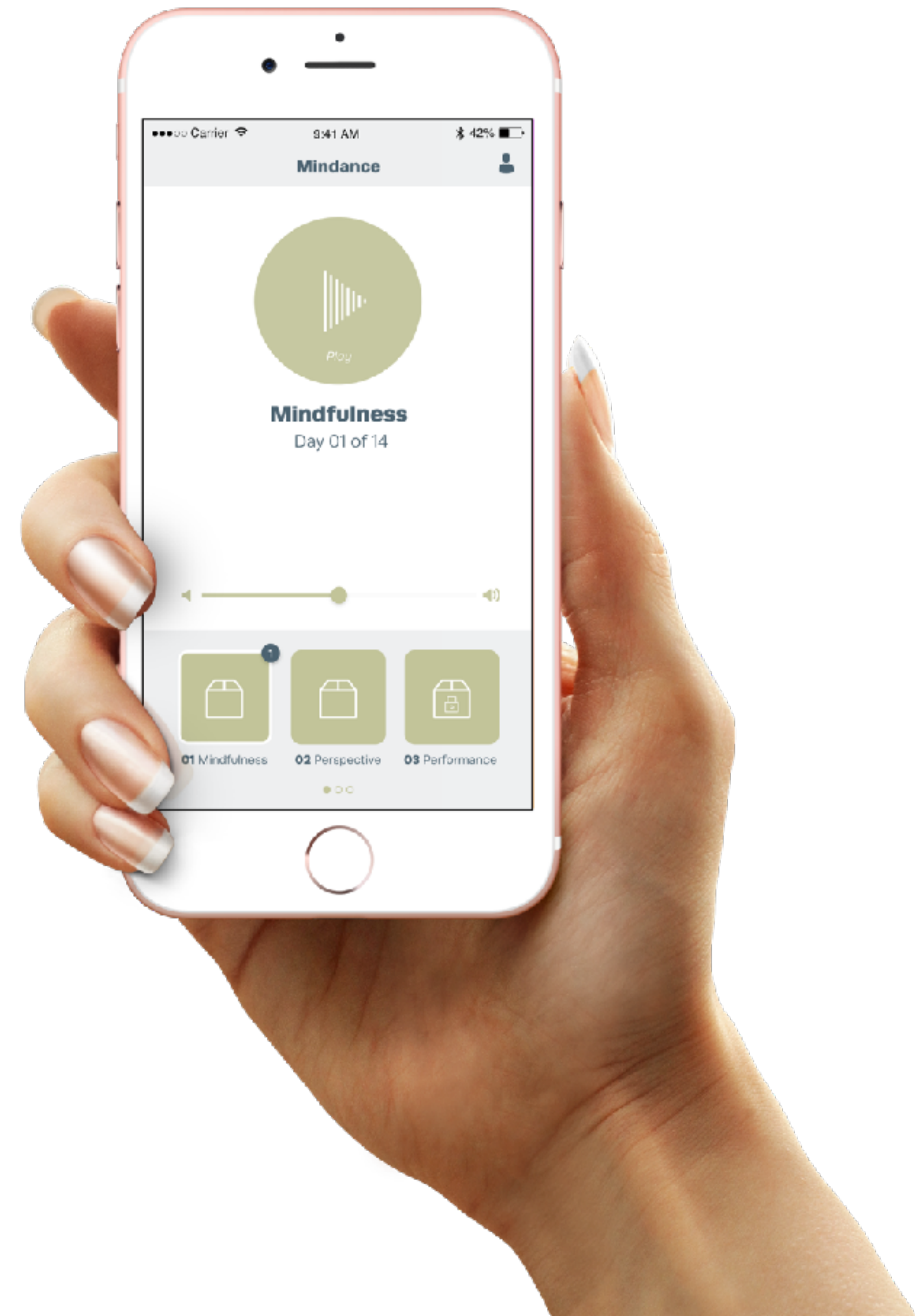
- Konzentration
- Wohlbefinden
- Entspannung

### Übungen:

- Atemtechnik
- Body Scan



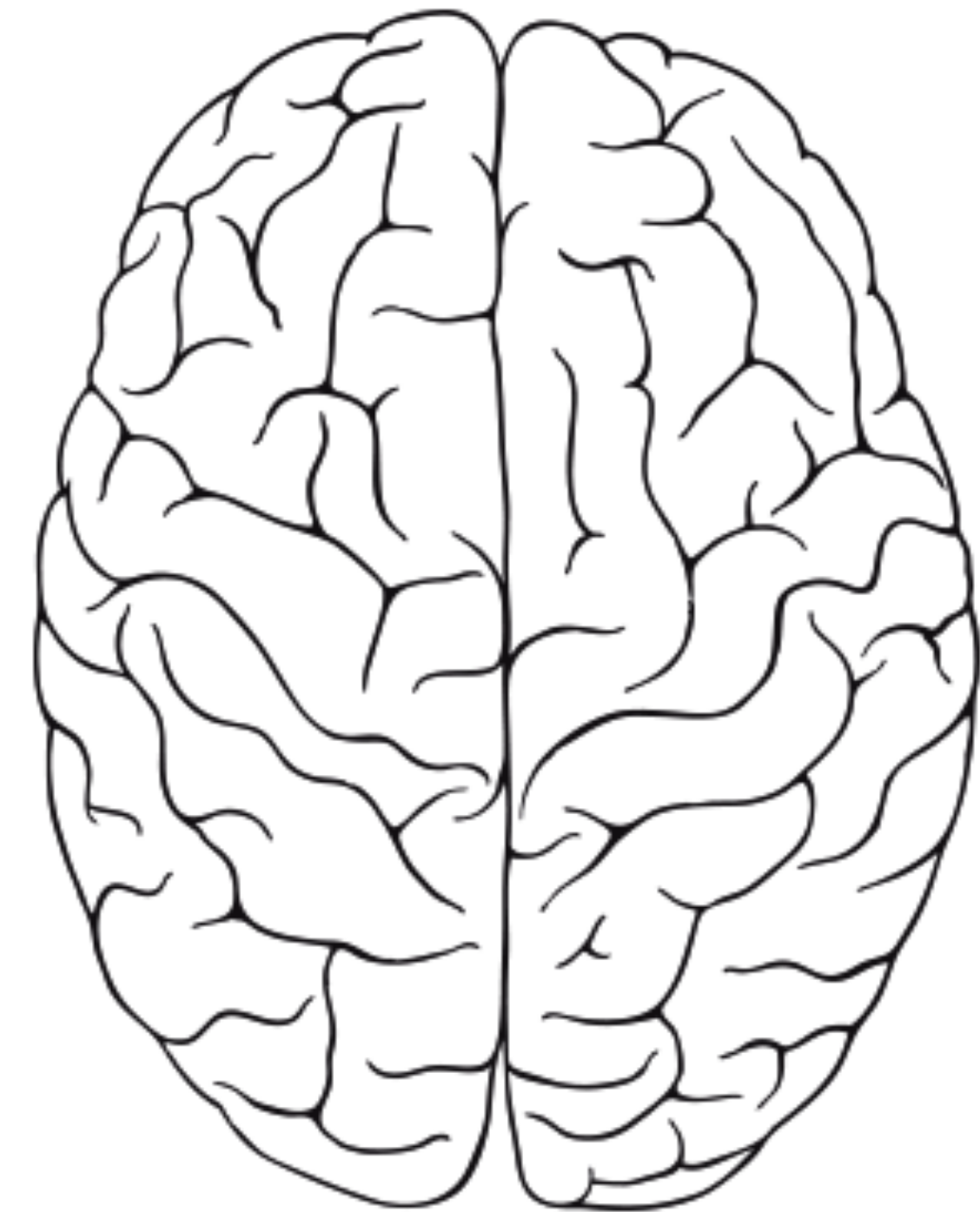
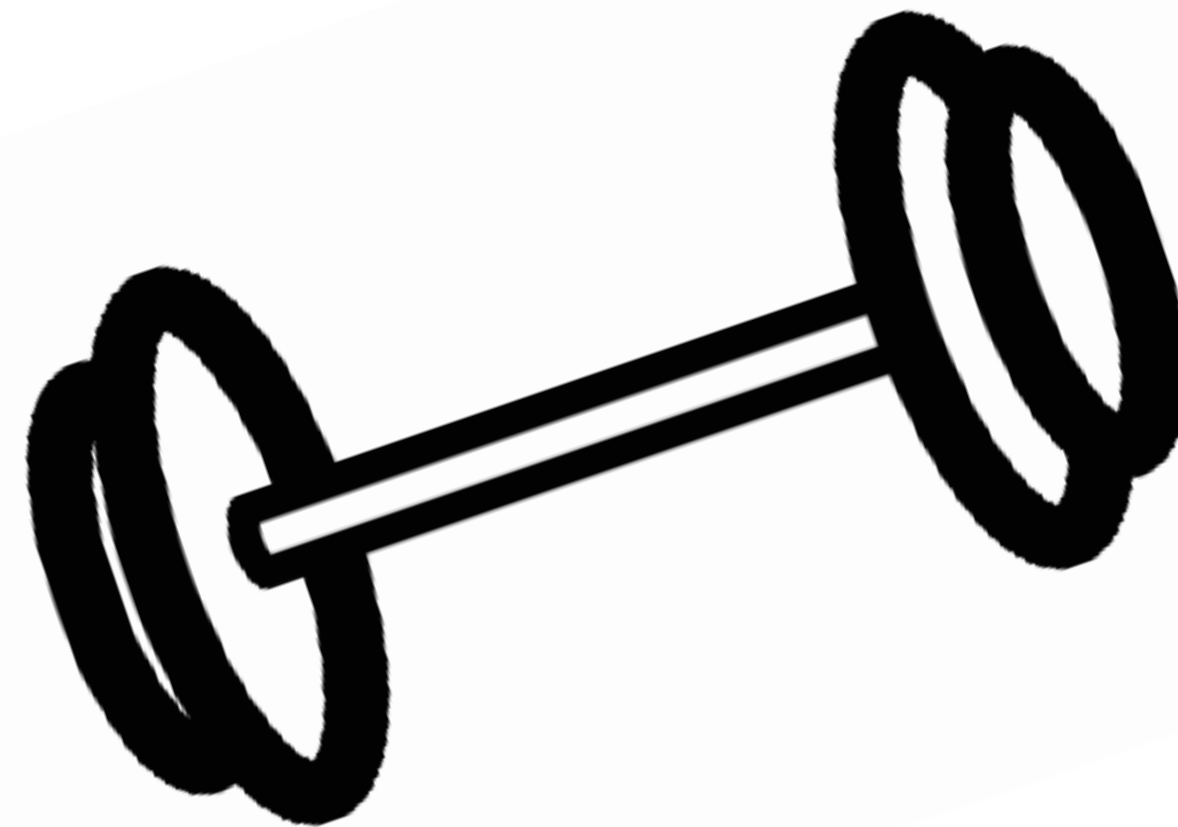
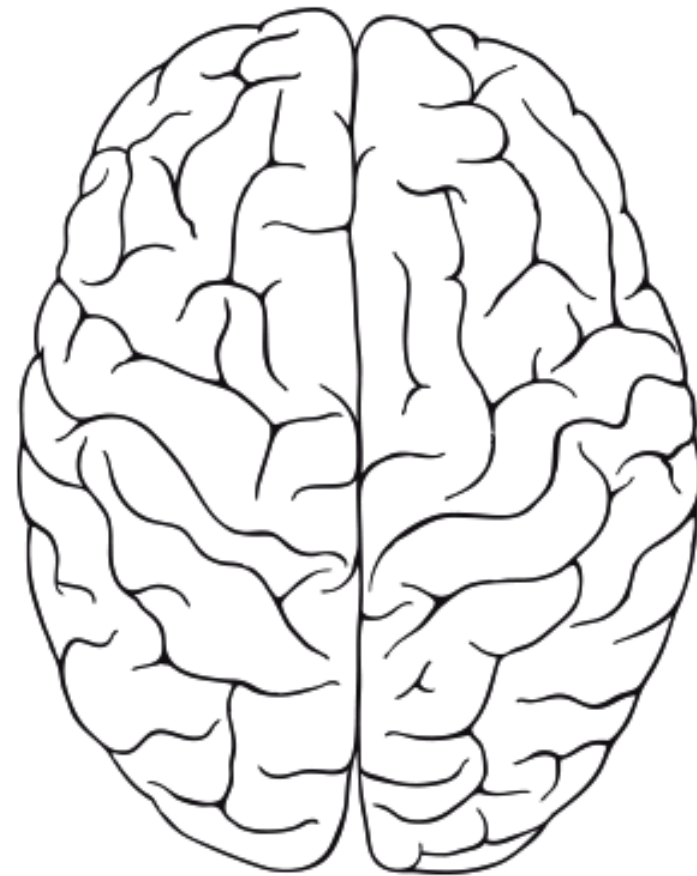
Warum  
eine App?





**“It`s important to train your mind like you train your biceps in the gym!”**

**David Creswell, Carnegie Mellon University**





# Nachhaltiges Achtsamkeitstraining für jeden Mitarbeiter

- Training jederzeit und überall
- Individuell in den Alltag integrierbar (10– 15 Min. täglich)
- Zugeschnitten auf die Bedürfnisse von Angestellten
- Komplette anonymisierte Daten
- Integration kurzer Umfragen zur Verfassung der Mitarbeiter





# Messbare und transparente Ergebnisse für Ihr Unternehmen



- Messung verschiedener Parameter
- Ständige Übersicht zur mentalen Verfassung der Mitarbeiter
- Möglichkeit zur Auswahl bestimmter Trainingsschwerpunkte



