

ILBERG EFFEKT KURSLISTE



Der Ilberg Effekt verbindet neueste wissenschaftliche Erkenntnisse mit praktischen Anwendungen, um Ihre Mitarbeiter ganzheitlich in allen Bereichen zu stärken – für ein gesünderes, produktiveres und zufriedeneres Arbeitsumfeld.

UNSERE THEMEN



Mentale Gesundheit

Verringern Sie Stressspitzen, schützen Sie vor Burnout – für ein psychisch robustes Arbeitsumfeld



Effizienz und Produktivität

Verbessern Sie die Produktivität Ihres Teams durch Methoden, die Konzentrationsfähigkeit und Innovationskraft gezielt stärken



Familie und Beruf

Unterstützen Sie Ihre Belegschaft dabei, Berufsziele und Familienleben in Einklang zu bringen, um die Mitarbeiterbindung und das Wohlbefinden zu erhöhen



Work-Life-Balance & Lebensstil

Fördern Sie die Vitalität Ihrer Teams auch nach der Arbeit mit essenziellen Schlaf- und Ernährungsstrategien, die ihre tägliche Produktivität steigern



Körperliches Wohlbefinden

Verbessern Sie die Gesundheit und körperliche Fitness Ihrer Mitarbeiter und reduzieren Sie damit Krankheitsausfälle

Inhaltsverzeichnis

Körperliches Wohlbefinden und Fitness

- **Augenfitness im Büro:** Fokus auf Augenübungen zur Entlastung und Stärkung. **S. 7**
- **Mobility Breaks:** Kurze Übungspausen für mehr Beweglichkeit und Energie. **S. 8**
- **Rücken im Griff:** Strategien zur Prävention und Stärkung des Rückens am Arbeitsplatz. **S. 9**
- **Bewegte Pausen:** Energie tanken und Produktivität steigern durch Bewegung. **S. 10**
- **Ergonomie am Arbeitsplatz:** Vorbeugen körperlicher Beschwerden durch ergonomisches Arbeiten. **S. 11**
- **Beweglich im Büro:** Faszientraining zur Steigerung von Beweglichkeit und Wohlbefinden. **S. 12**
- **Fit im Homeoffice:** Effektive Workout-Routinen speziell für das Homeoffice. **S. 13**

Mentale und emotionale Gesundheit

- **Burnout vermeiden:** Werkzeuge zur Stressbewältigung und -prävention **S. 15**
- **Entspannungstechniken für den Arbeitsalltag:** Methoden zur Reduzierung von Stress und Steigerung der Entspannung. **S. 16**
- **Atem und Achtsamkeit:** Verbindung von Atmung und Stressbewältigung. **S. 17**
- **Flow-Zustand:** Techniken, um in den Zustand höchster Produktivität zu gelangen. **S. 18**
- **Mentale Stärke und berufliche Exzellenz:** Aufbau von Stressresistenz und Leistungssteigerung. **S. 19**

Inhaltsverzeichnis

Mentale und emotionale Gesundheit

- **Mental Load:** Strategien zur Befreiung vom Gedankenkarussell. S. 20
- **Mental Stark im Job:** Resilienz als Schlüssel für beruflichen Erfolg. S. 21
- **Endlich Feierabend:** Methoden zum bewussten Abschalten und Auftanken. S. 22

Work-Life-Balance & Lebensstil:

- **Work-Life-Balance in der digitalen Ära:** Strategien für ein ausgeglichenes Leben. S. 24
- **Gesund Essen, auch wenn's hektisch ist:** Ernährungstipps für den Arbeitsalltag. S. 25
- **Erfolgsformel Schlaf:** Bedeutung guter Schlafgewohnheiten für Produktivität und Gesundheit. S. 26
- **Ganzjährig in Topform:** Ganzheitliche Methoden für eine dauerhafte Gesundheit S. 27
- **Gewohnheiten meistern:** Aufbau guter Routinen und Abbau schlechter Gewohnheiten. S. 28

Effizienz und Produktivität:

- **Zeitgewinn durch SpeedReading:** Schneller lesen und dabei besser verstehen. S. 30
- **Konzentrationsstraining für Höchstleistungen im Job:** Techniken zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit. S. 31
- **Schnell im Thema:** Strategien für effektives Verständnis neuer Inhalte S. 32

Inhaltsverzeichnis

Familie & Beruf:

- **Beruf und Familie im Einklang:** Wege zur effektiven Selbstfürsorge **S. 34**
- **Erziehung und Beruf:** Harmonie zwischen Elternrolle und Karriere **S. 35**

Das Ilberg Effekt - Team **S. 36**



Körperliches Wohlbefinden & Fitness

Augenfitness im Büro: Fokus auf Augenübungen zur Entlastung und Stärkung.

Verbringen Sie viele Stunden am Tag vor dem Bildschirm? Unser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, die Gesundheit und das Wohlbefinden Ihrer Augen zu fördern. Erfahren Sie, wie Sie mit gezielten Augenübungen Belastungen vorbeugen und Ihre Sehkraft stärken können.



1-2 STUNDEN



Online/Präsenz



Preis auf Anfrage

ZIELE

Der Teilnehmer:

- Wichtige Übungen zur Entlastung der Augen.
- Techniken zur Stärkung der Sehkraft.
- Methoden zur Vorbeugung von Augenermüdung.
- Praktische Anwendung für den Arbeitsalltag.

INHALT

- Anatomie des Auges und Verständnis der Sehprozesse.
- Übungen zur Verbesserung der Akkommodationsfähigkeit.
- Entspannungstechniken für die Augenmuskulatur.
- Tipps für augenfreundliche Arbeitsplatzgestaltung.

ZIELGRUPPE

Alle, die regelmäßig am Computer arbeiten und ihre Augengesundheit langfristig erhalten möchten.

Mobility Breaks: Kurze Übungspausen für mehr Beweglichkeit und Energie.

Fühlen Sie sich oft steif und müde nach langen Stunden am Schreibtisch? Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie durch kurze, effektive Übungspausen Ihre Beweglichkeit verbessern und Ihre Energie steigern können. Nehmen Sie sich die Zeit, um Ihren Körper und Geist neu zu beleben.



1,5 STUNDEN



Online/Präsenz



Preis auf Anfrage

ZIELE

Der Teilnehmer:

- Einfache Übungen zur Steigerung der Beweglichkeit.
- Techniken zur Energieerhöhung während der Arbeitszeit.
- Erstellung individueller Übungspausen für den Büroalltag.
- Langfristige Integration der Übungen in den Tagesablauf.

INHALT

- Grundlagen der Mobilität und deren Bedeutung für die Gesundheit.
- Schritt-für-Schritt-Anleitungen für kurze Mobilitätsübungen.
- Methoden zur Förderung der Durchblutung und Reduzierung von Muskelspannungen.
- Praktische Tipps zur Schaffung einer bewegungsfreundlichen Arbeitsumgebung.

ZIELGRUPPE

Berufstätige, die ihre Beweglichkeit fördern und mehr Energie im Alltag gewinnen möchten.

Rücken im Griff: Strategien zur Prävention und Stärkung des Rückens am Arbeitsplatz.

Rückenschmerzen sind keine Seltenheit in der modernen Arbeitswelt. Dieser Kurs bietet Ihnen wissenschaftlich fundierte Strategien, um Rückenproblemen vorzubeugen und Ihren Rücken am Arbeitsplatz zu stärken. Finden Sie zu einer gesunden Körperhaltung und steigern Sie Ihr Wohlbefinden.



1-2 STUNDEN



Online/Präsenz



Preis auf Anfrage

ZIELE

Der Teilnehmer:

- Präventive Maßnahmen zur Vermeidung von Rückenbeschwerden.
- Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur.
- Ergonomische Anpassungen des Arbeitsplatzes.
- Langfristige Strategien für einen gesunden Rücken.

INHALT

- Ergonomie am Arbeitsplatz: Die Basis für einen gesunden Rücken.
- Dehn- und Kräftigungsübungen für den Alltag.
- Haltungsschulung zur Vermeidung von Fehlbelastungen.
- Entspannungstechniken zur Reduktion von Stress und Verspannungen.

ZIELGRUPPE

Mitarbeitende aller Branchen, die aktiv Rückenprobleme verhindern und ihre Rückengesundheit fördern möchten.

Bewegte Pausen: Energie tanken und Produktivität steigern durch Bewegung.

Spüren Sie den Bedarf nach mehr Energie und Konzentration während Ihres Arbeitstages? Unser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie durch bewegte Pausen Ihre Energie effektiv aufladen und Ihre Produktivität nachhaltig steigern können. Integrieren Sie gezielte Bewegungsabläufe in Ihren Tagesablauf und fühlen Sie sich vitaler und fokussierter.



1,5 STUNDEN



Online/Präsenz



Preis auf Anfrage

ZIELE

Der Teilnehmer:

- Bewegungssequenzen für den Arbeitsplatz, die schnell Energie freisetzen.
- Atemtechniken zur Steigerung der mentalen Klarheit.
- Strategien zur Integration aktiver Pausen in den Büroalltag.
- Maßnahmen zur langfristigen Steigerung der Arbeitsproduktivität.

INHALT

- Bedeutung von Bewegung für Körper und Geist.
- Praktische Übungen für den Büroalltag zur Aktivierung des Körpers.
- Planung und Umsetzung effektiver Bewegungspausen.
- Tipps zur Motivation und zur Schaffung einer bewegungsfreundlichen Arbeitskultur.

ZIELGRUPPE

Berufstätige, die durch gezielte Bewegung ihr Energielevel erhöhen und ihre Arbeitsleistung verbessern möchten.

Ergonomie am Arbeitsplatz: Vorbeugen körperlicher Beschwerden durch ergonomisches Arbeiten.

Unzureichende Ergonomie am Arbeitsplatz kann langfristig zu körperlichen Beschwerden führen. Dieser Kurs vermittelt Ihnen essentielles Wissen und praktische Anwendungen, um Ihre Arbeitsumgebung zu optimieren und gesundheitlichen Problemen vorzubeugen. Entdecken Sie, wie Sie durch einfache Anpassungen Ihr Wohlbefinden am Arbeitsplatz signifikant verbessern können.



2 STUNDEN



Online/Präsenz



Preis auf Anfrage

ZIELE

Der Teilnehmer:

- Die Grundlagen ergonomischer Arbeitsplatzgestaltung.
- Praktische Lösungen zur Vermeidung von Verspannungen und Schmerzen.
- Die Auswahl geeigneter Möbel und Hilfsmittel für einen gesunden Arbeitsplatz.
- Übungen zur Förderung einer guten Körperhaltung.

INHALT

- Einführung in die Ergonomie und deren Bedeutung für die Gesundheit.
- Analyse des eigenen Arbeitsplatzes und Erkennen von Verbesserungspotenzialen.
- Umsetzbare Tipps zur ergonomischen Gestaltung des Arbeitsumfeldes.
- Kurze, effektive Übungen zur Unterstützung einer ergonomischen Arbeitsweise.

ZIELGRUPPE

Mitarbeiter:innen und Führungskräfte, die Wert auf Gesundheit am Arbeitsplatz legen und körperlichen Beschwerden aktiv vorbeugen möchten.

Beweglich im Büro: Faszientraining zur Steigerung von Beweglichkeit und Wohlbefinden.

Faszien spielen eine zentrale Rolle für unsere Beweglichkeit und unser körperliches Wohlbefinden. Dieser Kurs bietet Ihnen gezieltes Faszientraining, das speziell für den Büroalltag konzipiert ist. Lernen Sie, Verspannungen zu lösen und Ihre Beweglichkeit zu verbessern, während Sie gleichzeitig Stress abbauen und Ihre allgemeine Gesundheit fördern.



1-2 STUNDEN



Online/Präsenz



Preis auf Anfrage

ZIELE

Der Teilnehmer:

- Grundlagen über Faszien und deren Einfluss auf die Beweglichkeit.
- Effektive Faszienübungen, die leicht in den Büroalltag integriert werden können.
- Methoden zur Selbstmassage, um Verspannungen zu lösen.
- Tägliche Routinen zur Förderung eines gesunden Fasziennetzwerks.

INHALT

- Was sind Faszien und warum sind sie wichtig?
- Anleitung für Faszienübungen zur Selbstaufführung am Arbeitsplatz.
- Integration von Faszientraining in den täglichen Arbeitsablauf.
- Tipps für ergänzende Bewegungsübungen und gesunde Gewohnheiten.

ZIELGRUPPE

Alle, die lange Stunden sitzend verbringen und ihre Beweglichkeit und ihr Wohlbefinden am Arbeitsplatz steigern möchten.

Fit im Homeoffice: Effektive Workout-Routinen speziell für das Homeoffice.

Das Arbeiten von zu Hause aus kann eine Herausforderung für die körperliche Fitness darstellen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die im Homeoffice arbeiten und nach effektiven Wegen suchen, um aktiv und fit zu bleiben. Entdecken Sie maßgeschneiderte Workout-Routinen, die Sie ohne spezielle Ausrüstung durchführen können und die sich perfekt in Ihren Arbeitsalltag integrieren lassen.



ca. 8 STUNDEN



Online/Präsenz



Preis auf Anfrage

ZIELE

Der Teilnehmer:

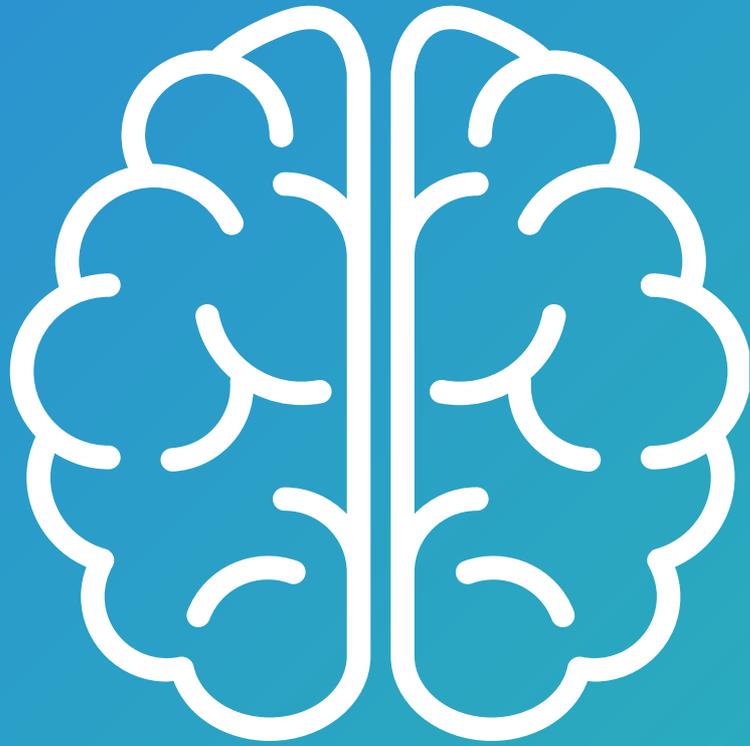
- Übungen zur Steigerung der körperlichen Fitness im Homeoffice.
- Anpassung von Workouts an den persönlichen Tagesablauf.
- Nutzung alltäglicher Gegenstände als Trainingsgeräte.
- Erstellung eines individuellen Trainingsplans.

INHALT

- Übersicht über effektive Trainingsmethoden für das Homeoffice.
- Schritt-für-Schritt-Anleitungen für Vollkörper-Workouts.
- Tipps zur Aufrechterhaltung der Motivation und zur Setzung realistischer Ziele.
- Strategien zur Vermeidung von Bewegungsmangel und dessen Auswirkungen.

ZIELGRUPPE

Homeoffice-Arbeitende, die einen aktiven Lebensstil pflegen und ihre körperliche Gesundheit verbessern möchten.



Mentale und emotionale Gesundheit

Burnout vermeiden: Werkzeuge zur Stressbewältigung und -prävention

In der heutigen schnelllebigen Arbeitswelt sind Stress und Burnout-Risiko allgegenwärtig. Dieser Kurs bietet Ihnen praktische Werkzeuge und Techniken zur Stressbewältigung, die helfen, Burnout vorzubeugen. Erarbeiten Sie persönliche Strategien zur Erhaltung Ihrer mentalen Gesundheit und zur Verbesserung Ihres Wohlbefindens am Arbeitsplatz und im Privatleben.



2 STUNDEN



Online/Präsenz



Preis auf Anfrage

ZIELE

Der Teilnehmer:

- Erkennung und Verständnis der persönlichen Stressoren.
- Techniken zur effektiven Stressreduktion und -verarbeitung.
- Methoden zur Stärkung der psychischen Resilienz.
- Aufbau eines individuellen Präventionsplans gegen Burnout.

INHALT

- Grundlagen des Stressmanagements und der Burnout-Prävention.
- Entspannungstechniken wie Achtsamkeit und Meditation.
- Zeitmanagement und Prioritätensetzung zur Stressminimierung.
- Aufbau von Support-Systemen und gesunden Gewohnheiten.

ZIELGRUPPE

Menschen in anspruchsvollen Berufen, Führungskräfte sowie alle, die ihre Stressresistenz erhöhen und einem Burnout aktiv vorbeugen möchten.

Entspannungstechniken für den Arbeitsalltag: Methoden zur Reduzierung von Stress und Steigerung der Entspannung.

In der heutigen schnelllebigen Arbeitswelt sind Stress und Burnout-Risiko allgegenwärtig. Dieser Kurs bietet Ihnen praktische Werkzeuge und Techniken zur Stressbewältigung, die helfen, Burnout vorzubeugen. Erarbeiten Sie persönliche Strategien zur Erhaltung Ihrer mentalen Gesundheit und zur Verbesserung Ihres Wohlbefindens am Arbeitsplatz und im Privatleben.



1,5 STUNDEN



Online/Präsenz



Preis auf Anfrage

ZIELE

Der Teilnehmer:

- Verschiedene Entspannungsmethoden und ihre Anwendung im Arbeitskontext.
- Techniken zur sofortigen Stressreduktion und Förderung der Ruhe.
- Persönliche Stressauslöser erkennen und bewältigen.
- Entwicklung einer Routine für entspannte und produktive Arbeitstage.

INHALT

- Einführung in die Praxis der Entspannung und ihre Vorteile.
- Atemübungen, progressive Muskelentspannung und Achtsamkeitspraktiken.
- Anpassung der Entspannungstechniken an den persönlichen Tagesablauf.
- Langfristige Strategien zur Erhaltung eines entspannten Zustands.

ZIELGRUPPE

Arbeitnehmende und Selbstständige, die lernen möchten, wie sie trotz beruflichem Druck entspannt bleiben und ihre Arbeitsqualität verbessern können.

Atem und Achtsamkeit: Verbindung von Atmung und Stressbewältigung.

Entdecken Sie die Kraft des Atems als Werkzeug zur Stressbewältigung und zur Förderung von Achtsamkeit. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie durch bewusstes Atmen Ihr Stresslevel senken, Ihre Konzentration verbessern und ein tiefes Gefühl der Ruhe erreichen können. Ideal für jeden, der seinen Arbeitsalltag mit mehr Gelassenheit und weniger Anspannung gestalten möchte.



1,5 STUNDEN



Online/Präsenz



Preis auf Anfrage

ZIELE

Der Teilnehmer:

- Die wissenschaftlichen Grundlagen der Atemtechniken.
- Praktische Atemübungen zur sofortigen Anwendung bei Stress.
- Integration von Achtsamkeitspraktiken in den Alltag.
- Entwickeln einer täglichen Routine zur Steigerung des Wohlbefindens.

INHALT

- Bedeutung der Atmung für Entspannung und Stressabbau.
- Verschiedene Atemtechniken und deren Wirkung auf Körper und Geist.
- Schaffung eines persönlichen Raums für Achtsamkeit und Reflexion.
- Strategien zur Bewältigung stressiger Situationen durch Atmung.

ZIELGRUPPE

Berufstätige, Studierende und alle, die ihre Stressbewältigungsfähigkeiten durch Atem und Achtsamkeit verbessern möchten.

Flow-Zustand: Techniken, um in den Zustand höchster Produktivität zu gelangen.

Der Flow-Zustand ist ein Moment höchster Konzentration und völliger Vertiefung in eine Tätigkeit, der zu Spitzenleistungen führt. Dieser Kurs vermittelt Ihnen Techniken und Strategien, um diesen kraftvollen Zustand bewusst zu erreichen und Ihre Produktivität sowie Kreativität im Berufsleben zu maximieren. Lernen Sie, wie Sie Ablenkungen minimieren und sich voll und ganz auf Ihre Aufgaben konzentrieren können.



1 STUNDE



Online/Präsenz



Preis auf Anfrage

ZIELE

Der Teilnehmer:

- Die wissenschaftlichen Grundlagen des Flow-Zustandes.
- Persönliche Trigger, die den eigenen Flow-Zustand einleiten.
- Praktische Übungen zur Förderung von Konzentration und Vertiefung.
- Umsetzung von Flow-Techniken für eine gesteigerte Arbeitsleistung.

INHALT

- Erklärung des Flow-Zustands und seiner Bedeutung für Produktivität.
- Individuelle Strategien zur Erreichung und Aufrechterhaltung des Flows.
- Gestaltung eines förderlichen Umfelds für konzentriertes Arbeiten.
- Bewältigung von Hindernissen und Herausforderungen beim Erreichen des Flow.

ZIELGRUPPE

Profis, Kreative und alle, die lernen möchten, ihre Arbeitsweise zu optimieren und ein neues Niveau der Produktivität zu erreichen.

Mentale Stärke und berufliche Exzellenz: Aufbau von Stressresistenz und Leistungssteigerung.

Steigern Sie Ihre mentale Stärke und erreichen Sie berufliche Exzellenz durch gezielte Techniken zur Stressresistenz und Leistungssteigerung. Dieser Kurs richtet sich an alle, die trotz hoher Anforderungen im Beruf über sich hinauswachsen wollen. Erlernen Sie Methoden, um Ihre mentale Widerstandskraft zu erhöhen und in herausfordernden Zeiten Spitzenleistungen zu erbringen.



2 STUNDEN



Online/Präsenz



Preis auf Anfrage

ZIELE

Der Teilnehmer:

- Mentaltechniken zur Steigerung der inneren Widerstandskraft.
- Ansätze zur Bewältigung von hohem Arbeitsdruck und Stress.
- Aufbau und Pflege eines leistungsstarken Mindsets.
- Praktische Tools zur Selbstregulation und Leistungssteigerung.

INHALT

- Konzepte der mentalen Stärke und ihre Anwendung in der Arbeitswelt.
- Strategien zur Entwicklung von Resilienz und Stressbewältigung.
- Übungen zur Förderung von Konzentration und mentaler Klarheit.
- Schaffung von Routinen für eine nachhaltige berufliche Exzellenz.

ZIELGRUPPE

Führungskräfte, Teamleiter:innen und ambitionierte Mitarbeiter:innen, die ihre psychische Widerstandsfähigkeit stärken und ihre berufliche Leistung optimieren möchten.

Mental Load: Strategien zur Befreiung vom Gedankenkarussell.

Fühlen Sie sich überfordert von der ständigen Flut an Aufgaben und Informationen? Der Mental Load, die unsichtbare Last des ständigen Organisierens und Planens, kann überwältigend sein. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihr Gedankenkarussell stoppen und Ihre geistige Last effektiv managen können, um Klarheit und Ruhe im Alltag zurückzugewinnen.



1,5 STUNDEN



Online/Präsenz



Preis auf Anfrage

ZIELE

Der Teilnehmer:

- Das Konzept des Mental Load zu verstehen und zu identifizieren.
- Effektive Techniken zur Reduzierung der mentalen Belastung.
- Werkzeuge und Methoden zur Organisation von Gedanken und Aufgaben.
- Erstellung eines persönlichen Plans zur Befreiung vom Gedankenkarussell.

INHALT

- Erkennung und Umgang mit Mental Load im beruflichen und privaten Kontext.
- Strategien zur Priorisierung und Delegation von Aufgaben.
- Achtsamkeitsübungen und Techniken zur Entlastung des Geistes.
- Langfristige Ansätze zur Vermeidung von Überlastung und Stress.

ZIELGRUPPE

Berufstätige, Eltern, Studierende und alle, die den Anforderungen des täglichen Lebens gerecht werden möchten, ohne sich mental überlastet zu fühlen.

Mental Stark im Job: Resilienz als Schlüssel für beruflichen Erfolg.

Beruflicher Erfolg verlangt mehr als nur Fachwissen; er fordert auch psychische Widerstandsfähigkeit. In diesem Kurs konzentrieren wir uns auf den Aufbau von Resilienz – Ihrer inneren Stärke, die es Ihnen ermöglicht, Herausforderungen zu meistern und aus schwierigen Situationen gestärkt hervorzugehen. Lernen Sie, wie Sie Ihre mentale Stärke nutzen können, um Ihre Karriere voranzubringen und Ihre beruflichen Ziele zu erreichen.



1-2 STUNDEN



Online/Präsenz



Preis auf Anfrage

ZIELE

Der Teilnehmer:

- Die Grundlagen der Resilienz und ihre Bedeutung für den Beruf.
- Selbstmanagement-Techniken zur Stärkung der psychischen Widerstandsfähigkeit.
- Entwicklung von Coping-Strategien für berufliche Herausforderungen.
- Methoden zur Pflege der mentalen Gesundheit und zur Vermeidung von Burnout.

INHALT

- Definition und Elemente der Resilienz im Arbeitskontext.
- Praktische Übungen zur Förderung von Anpassungsfähigkeit und Optimismus.
- Techniken zur Steigerung der Selbstwirksamkeit und zur Stressbewältigung.
- Aufbau eines unterstützenden Netzwerks für nachhaltigen beruflichen Erfolg.

ZIELGRUPPE

Berufstätige aller Ebenen, die ihre Resilienz als Schlüsselfaktor für beruflichen Erfolg stärken möchten.

Endlich Feierabend: Methoden zum bewussten Abschalten und Auftanken.

Der Feierabend markiert eine wichtige Zeit, um vom Arbeitsalltag abzuschalten und neue Energie zu sammeln. Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie durch bewusste Methoden und Routinen den Übergang von der Arbeit zur Freizeit optimieren und Ihr Wohlbefinden steigern können. Erfahren Sie, wie Sie geistig und körperlich auftanken, um den Rest Ihres Tages in vollen Zügen zu genießen.



1,5 STUNDEN



Online/Präsenz



Preis auf Anfrage

ZIELE

Der Teilnehmer:

- Techniken, um nach der Arbeit geistig loszulassen und zu entspannen.
- Methoden zur bewussten Gestaltung des Feierabends.
- Strategien zum Aufladen der eigenen Batterien und zur Selbstfürsorge.
- Erstellung eines persönlichen Abendrituals, das Entspannung und Erholung fördert.

INHALT

- Bedeutung der Trennung von Arbeit und Freizeit für die Lebensqualität.
- Aktivitäten und Übungen, die zur Erholung und Entspannung beitragen.
- Tipps zur Reduzierung von Stress und zur Verbesserung des Schlafs.
- Planung eines Feierabends, der die persönlichen Bedürfnisse berücksichtigt.

ZIELGRUPPE

Berufstätige, die lernen möchten, ihre Arbeit effektiv abzuschließen und ihre freie Zeit optimal für Erholung und persönliche Interessen zu nutzen.



Work-Life-Balance & Lebensstil

Work-Life-Balance in der digitalen Ära: Strategien für ein ausgeglichenes Leben.

In der digitalen Welt verschwimmen die Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben zunehmend. Dieser Kurs bietet Ihnen die Fähigkeiten, um in dieser vernetzten Welt eine gesunde Work-Life-Balance zu etablieren. Sie erlernen Strategien, die Ihnen helfen, Berufs- und Privatleben harmonisch zu vereinen und dabei sowohl Ihre Produktivität zu steigern als auch genügend Zeit für Erholung und persönliche Entwicklung zu finden.



2 STUNDEN



Online/Präsenz



Preis auf Anfrage

ZIELE

Der Teilnehmer:

- Die Herausforderungen und Chancen der Work-Life-Balance in der digitalen Ära zu verstehen.
- Praktische Techniken zur Abgrenzung und Priorisierung von Aufgaben.
- Digitale Werkzeuge sinnvoll einzusetzen, um die eigene Effizienz zu verbessern.
- Persönliche Ressourcen zu managen und Auszeiten effektiv zu gestalten.

INHALT

- Analyse der eigenen Work-Life-Balance und Identifikation von Stressfaktoren.
- Einsatz von Zeitmanagement-Methoden und digitalen Tools.
- Entwicklung eines individuellen Plans für ein ausgeglichenes Leben.
- Techniken zur Förderung von Achtsamkeit und Präsenz im Alltag.

ZIELGRUPPE

Berufstätige, die in der digitalen Welt erfolgreich sein und dabei ein erfülltes und ausgewogenes Leben führen möchten.

Gesund Essen, auch wenn's hektisch ist: Ernährungstipps für den Arbeitsalltag.

Zeitmangel und ein hektischer Arbeitsalltag können eine ausgewogene Ernährung zur Herausforderung machen. Dieser Kurs bietet Ihnen praktische Ernährungstipps und einfache Gewohnheiten, die Sie leicht in Ihren Berufsalltag integrieren können. Lernen Sie, wie Sie auch an stressigen Tagen nährstoffreiche Mahlzeiten planen und genießen können, um Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu unterstützen.



2 STUNDEN



Online/Präsenz



Preis auf Anfrage

ZIELE

Der Teilnehmer:

- Die Grundlagen gesunder Ernährung und deren Bedeutung für die Leistungsfähigkeit.
- Schnelle und gesunde Snack-Optionen für den Arbeitsplatz.
- Planung und Vorbereitung von nährstoffreichen Mahlzeiten.
- Strategien zur Vermeidung von Fast Food und anderen ungesunden Verlockungen.

INHALT

- Nährstoffe, die in einem aktiven Arbeitsleben nicht fehlen sollten.
- Einfache und schnelle Rezepte, die sich gut vorbereiten lassen.
- Tipps zum gesunden Essen unterwegs und auf Reisen.
- Wie man trotz Zeitmangel und Stress gesunde Entscheidungen trifft.

ZIELGRUPPE

Berufstätige, die trotz eines dichten Zeitplans Wert auf eine gesunde Ernährung legen und ihr Wohlbefinden steigern möchten.

Erfolgsformel Schlaf: Bedeutung guter Schlafgewohnheiten für Produktivität und Gesundheit.

Guter Schlaf ist mehr als nur eine Ruhepause: Er ist eine zentrale Säule für Ihre Gesundheit und Produktivität. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie Ihre Schlafgewohnheiten verbessern und so Ihren Alltag optimieren können. Erfahren Sie, welche Rolle Schlaf in Bezug auf Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden und langfristige Gesundheit spielt und wie Sie Nacht für Nacht zu besserem Schlaf finden.



1,5 STUNDEN



Online/Präsenz



Preis auf Anfrage

ZIELE

Der Teilnehmer:

- Wissenschaftliche Erkenntnisse über die Vorteile von Schlaf und seine Auswirkungen auf die Tagesleistung.
- Praktische Strategien zur Entwicklung von Schlafgewohnheiten, die zu erholsamem Schlaf führen.
- Methoden zur Analyse und Optimierung des eigenen Schlafumfelds.
- Bewältigung häufiger Schlafprobleme und Steigerung der Schlafqualität.

INHALT

- Grundlagen des Schlafzyklus und der Schlafhygiene.
- Tipps zur Gestaltung einer schlaffördernden Abendroutine.
- Anpassung der Lebensweise für einen tiefen und erholsamen Schlaf.
- Umgang mit Technologie und anderen Störfaktoren, die den Schlaf beeinträchtigen.

ZIELGRUPPE

Jeder, der seine Schlafqualität verbessern und dadurch sein tägliches Leistungsniveau und seine Gesundheit steigern möchte.

Ganzjährig in Topform: Ganzheitliche Methoden für eine dauerhafte Gesundheit

Möchten Sie das ganze Jahr über Ihre Gesundheit stärken und Ihr Wohlbefinden maximieren? Dieser Kurs führt Sie in ganzheitliche Methoden ein, die Ihnen helfen, das Fundament für eine lang anhaltende körperliche und geistige Gesundheit zu legen. Entdecken Sie, wie Sie durch Ernährung, Bewegung, Schlaf und Stressmanagement in allen Jahreszeiten in Topform bleiben können.



3 STUNDEN



Online/Präsenz



Preis auf Anfrage

ZIELE

Der Teilnehmer:

- Ernährungsstrategien, die das Immunsystem stärken und die Vitalität fördern.
- Bewegungsroutinen, die sich an verschiedene Jahreszeiten anpassen lassen.
- Die Bedeutung von erholsamem Schlaf und Methoden zur Schlafverbesserung.
- Techniken zur Stressreduktion und zum Erhalt der mentalen Gesundheit.

INHALT

- Ganzheitliche Ansätze zur Gesundheitsförderung und Prävention.
- Saisonale Ernährung und deren Vorteile für die Gesundheit.
- Anpassbare Übungspläne für das ganze Jahr.
- Präventive Maßnahmen gegen saisonale Beschwerden und Allgemeinerkrankungen.

ZIELGRUPPE

Menschen jeden Alters, die an ganzheitlichen Gesundheitskonzepten interessiert sind und ihre Gesundheit proaktiv unterstützen möchten.

Gewohnheiten meistern: Aufbau guter Routinen und Abbau schlechter Gewohnheiten.

Gewohnheiten prägen unseren Alltag und entscheiden oft über Erfolg und Misserfolg sowohl im persönlichen als auch im beruflichen Bereich. Dieser Kurs vermittelt Ihnen die Kunst, positive Gewohnheiten zu etablieren und negative abzulegen. Erfahren Sie, wie Sie durch die Kraft der Routine Ihre Ziele erreichen und ein erfüllteres Leben führen können.



1 STUNDE



Online/Präsenz



Preis auf Anfrage

ZIELE

Der Teilnehmer:

- Die Psychologie hinter Gewohnheiten und wie sie unser Verhalten beeinflussen.
- Schritt-für-Schritt-Methoden zum Aufbau von gewinnbringenden Routinen.
- Techniken zum Abbau von Gewohnheiten, die Sie zurückhalten.
- Erstellung eines individuellen Plans zur Veränderung von Gewohnheiten.

INHALT

- Erkennung und Analyse von persönlichen Gewohnheitsmustern.
- Praktische Strategien für die nachhaltige Implementierung neuer Routinen.
- Überwindung von Widerständen und Aufrechterhaltung der Motivation.
- Nutzung von Tools und Apps zur Unterstützung des Gewohnheitswandels.

ZIELGRUPPE

Jeder, der seine täglichen Routinen verbessern und schlechte Gewohnheiten überwinden möchte, um seine Lebensqualität zu steigern.



**Effizienz und
Produktivität**

Zeitgewinn durch SpeedReading: Schneller lesen und dabei besser verstehen.

In einer Welt, in der Informationen überfluten, wird schnelles Lesen zu einer unschätzbaren Fähigkeit. Dieser Kurs lehrt Sie SpeedReading-Techniken, die Ihre Lesegeschwindigkeit deutlich erhöhen und gleichzeitig das Textverständnis verbessern. Gewinnen Sie wertvolle Zeit zurück und erhöhen Sie Ihre Effizienz beim Lesen von Berichten, E-Mails und Fachliteratur.



3-4 STUNDEN



Online/Präsenz



Preis auf Anfrage

ZIELE

Der Teilnehmer:

- Grundlagen des SpeedReadings und die Wissenschaft dahinter.
- Techniken, um schneller zu lesen und Informationen effektiver zu verarbeiten.
- Übungen, um das Auge und das Gehirn auf schnelle Informationsaufnahme zu trainieren.
- Methoden, um das Erlernte im Alltag und Beruf anzuwenden.

INHALT

- Verständnis für den Prozess des Lesens und wie man ihn beschleunigen kann.
- Strategien zur Reduzierung von Subvokalisation und zur Erhöhung der Wortaufnahme.
- Praktische Tipps zur Steigerung der Konzentration und zur Reduktion von Ablenkungen.
- Anwendung von SpeedReading im professionellen Kontext.

ZIELGRUPPE

Berufstätige, Studierende und alle, die große Mengen an Text effizienter bewältigen und ihre Leseziele schneller erreichen möchten.

Konzentrationstraining für Höchstleistungen im Job: Techniken zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit.

In einer Welt voller Ablenkungen ist die Fähigkeit, sich zu konzentrieren, entscheidend für den beruflichen Erfolg. Dieser Kurs ist darauf ausgerichtet, Ihnen zu helfen, Ihre Konzentration zu maximieren und Ihre Produktivität zu steigern. Erlernen Sie bewährte Techniken und Methoden, um Ihre geistige Ausdauer zu verbessern und bei der Arbeit Spitzenleistungen zu erzielen.



3 STUNDEN



Online/Präsenz



Preis auf Anfrage

ZIELE

Der Teilnehmer:

- Die Bedeutung von Konzentration und Fokus im beruflichen Umfeld.
- Übungen und Techniken zur Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit.
- Strategien zur Minimierung von Ablenkungen und zur Steigerung der geistigen Klarheit.
- Methoden zur langfristigen Erhaltung und Verbesserung der Aufmerksamkeitsspanne.

INHALT

- Neurologische Grundlagen der Konzentration und Aufmerksamkeit.
- Konzentrationsübungen, die sich leicht in den Arbeitsalltag integrieren lassen.
- Nutzung von Umgebung und Arbeitsplatzgestaltung zur Förderung des Fokus.
- Zeitmanagement-Techniken, die konzentriertes Arbeiten unterstützen.

ZIELGRUPPE

Berufstätige, Manager:innen und Fachkräfte, die ihre Konzentrationsfähigkeit ausbauen und ihre Leistung im Beruf steigern möchten.

Schnell im Thema: Strategien für effektives Verständnis neuer Inhalte

Die moderne Arbeitswelt fordert uns ständig auf, neue Informationen schnell zu erfassen und anzuwenden. In diesem Kurs erhalten Sie wirkungsvolle Strategien und Techniken, um neue Inhalte effektiv zu verstehen und sich anzueignen. Steigern Sie Ihre Lernkompetenz und bleiben Sie in einem sich rasch verändernden Umfeld stets auf dem Laufenden.



2-3 STUNDEN



Online/Präsenz



Preis auf Anfrage

ZIELE

Der Teilnehmer:

- Bewährte Methoden zum schnellen Verständnis und zur Aneignung neuer Informationen.
- Kognitive Techniken zur Verbesserung der Gedächtnisleistung.
- Praktische Ansätze zum effektiven Lesen und Verarbeiten komplexer Inhalte.
- Entwickeln eines individuellen Lernplans, der zu Ihrem Lebensstil passt.

INHALT

- Lerntechniken, die das Verstehen und Behalten von Informationen fördern.
- Anwendung von Mind-Mapping und anderen Visualisierungswerkzeugen.
- Tipps zur Organisation von Lernmaterialien und zur Zeitplanung beim Lernen.
- Umgang mit Informationsüberflutung und Fokussierung auf das Wesentliche.

ZIELGRUPPE

Fach- und Führungskräfte, Studierende, und lebenslang Lernende, die ihre Fähigkeit, sich schnell in neue Themen einzuarbeiten, verbessern möchten.



**Familie und
Beruf**

Beruf und Familie im Einklang: Wege zur effektiven Selbstfürsorge

Das Jonglieren von beruflichen Verpflichtungen und familiären Anforderungen kann herausfordernd sein. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie beides besser in Einklang bringen und dabei nicht die Selbstfürsorge vernachlässigen. Entdecken Sie Strategien, die Ihnen helfen, ein ausgewogenes Leben zu führen, in dem Sie sich sowohl um Ihre Familie kümmern als auch beruflich erfolgreich sind und sich selbst nicht vergessen.



2-3 STUNDEN



Online/Präsenz



Preis auf Anfrage

ZIELE

Der Teilnehmer:

- Effektives Zeitmanagement, um Beruf und Familie zu balancieren.
- Selbstfürsorgetechniken, um Burnout vorzubeugen und das Wohlbefinden zu steigern.
- Grenzen zu setzen und Nein zu sagen, ohne Schuldgefühle zu haben.
- Aufbau eines Unterstützungsnetzwerks und Nutzung von Ressourcen für Eltern.

INHALT

- Analyse der eigenen Zeitverwendung und Prioritätensetzung.
- Methoden zur Entspannung und Regeneration in kurzen Zeitfenstern.
- Schaffung von Ritualen, die den Übergang zwischen Beruf und Familie erleichtern.
- Entwicklung eines persönlichen Plans für mehr Balance und Selbstfürsorge.

ZIELGRUPPE

Berufstätige Eltern und Fürsorge tragende Personen, die nach Wegen suchen, ihre vielfältigen Rollen zu managen, ohne ihre eigenen Bedürfnisse zu vernachlässigen.

Erziehung und Beruf: Harmonie zwischen Elternrolle und Karriere

Die Doppelbelastung durch Beruf und Erziehung zu meistern, ist eine Kunst, die erlernt werden kann. Dieser Kurs bietet Ihnen Einblicke und Techniken, um die Herausforderungen der Elternschaft mit Ihren beruflichen Ambitionen in Einklang zu bringen. Lernen Sie, wie Sie eine harmonische Balance schaffen, die es Ihnen ermöglicht, in Ihrer Karriere zu wachsen und gleichzeitig eine stützende und präzente Elternrolle zu erfüllen.



2-3 STUNDEN



Online/Präsenz



Preis auf Anfrage

ZIELE

Der Teilnehmer:

- Strategien zur erfolgreichen Vereinbarung von Karriere und Elternverantwortung.
- Methoden zur Effizienzsteigerung und Stressreduktion im Alltag.
- Aufbau von starken familiären Bindungen trotz beruflicher Verpflichtungen.
- Persönliche Grenzen zu erkennen und zu setzen, um Überforderung zu vermeiden.

INHALT

- Zeitmanagement und Organisationstipps für berufstätige Eltern.
- Kommunikationstechniken, die Verständnis und Zusammenhalt in der Familie fördern.
- Nutzung von Ressourcen und Hilfsangeboten für berufstätige Eltern.
- Entwicklung eines Aktionsplans zur Erreichung einer ausgewogenen Work-Life-Balance.

ZIELGRUPPE

Berufstätige Mütter und Väter, die sowohl in ihrer Karriere als auch in der Erziehung erfolgreich sein möchten und nach praktischen Lösungen suchen.

ILBERG **EFFEKT** **TEAM**



Kontakt: Felix und Paul Ilberg

Telefon: +49 8161 7878 994

Email: Info@ilbergeffekt.de