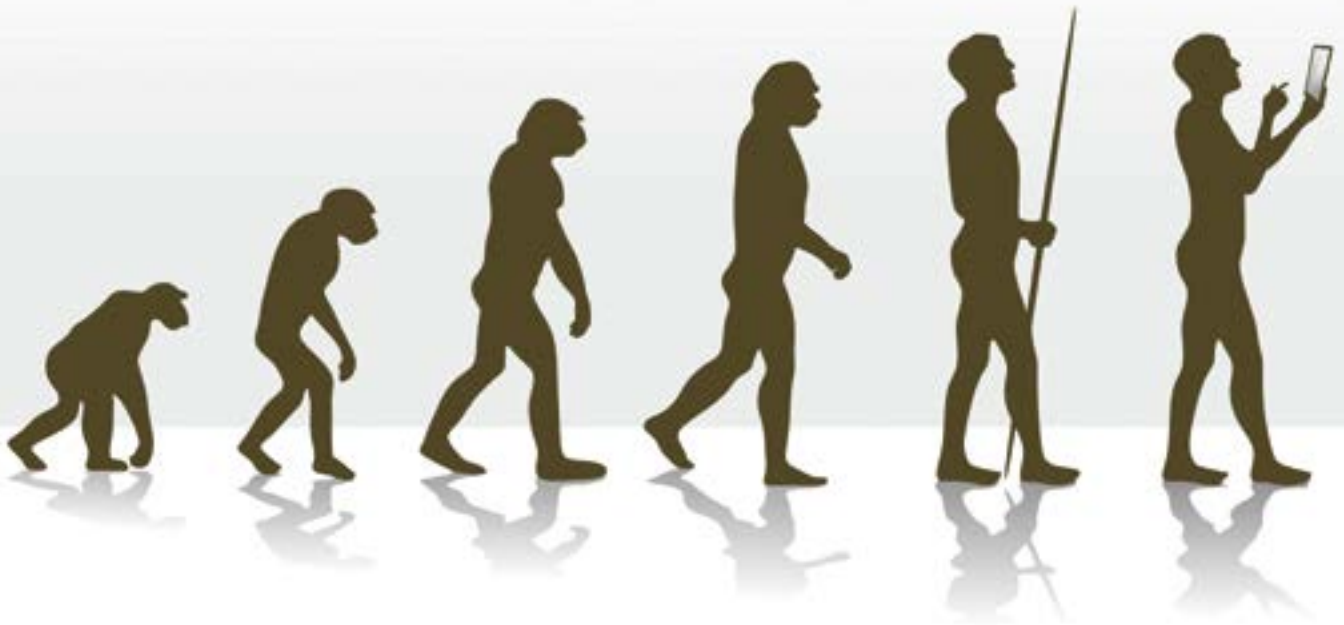


# PRÄDIKAT MENSCH

VON JÄGERN UND SAMMLERN, DIE HEUTE  
IN UNTERNEHMEN ARBEITEN



Seminare | Trainings | Coachings

**SCHNITT[STELLE]**<sup>3</sup>  
dreidimensionale kommunikation - klassisch - digital - kreativ

## AM ANFANG WAR DAS FEUER

## DIE BASIS

Im Prinzip geht es immer noch um Jäger und Sammler, die heute allerdings in Unternehmen arbeiten. Die rasende Entwicklung unserer Zivilisation hat unsere Evolution bereits sehr deutlich überholt!

*Das menschliche Verhalten gründet demnach oft auf sehr alten Mustern und hier ist bei weitem nicht nur das Flucht- oder Aggressionsverhalten zu benennen.*

Unsere Gesellschaftsform mit ihren Normen, Regeln und Konventionen führt dazu, dass wir unser evolutionsbedingtes Verhalten zunehmend unterdrücken müssen. Das führt nicht nur zu Stresssituationen, die unsere mentale und körperliche Gesundheit angreifen.

Viel bedenklicher sind die Auswirkungen auf unsere Psyche und unser soziales Verhalten. Bereits heute haben schon mehr als 25% aller Berufsunfähigkeitsfälle psychische Ursachen und der Begriff BURNOUT-Syndrom avanciert nicht ohne Grund fast schon zu einem Modewort.



## UNSER ANSATZ

Steinzeitliche Verhaltensmuster passen nicht wirklich in unsere moderne Leistungsgesellschaft, aber die Ursachen der daraus resultierenden Probleme sind oftmals einfacher, als man das glauben mag.

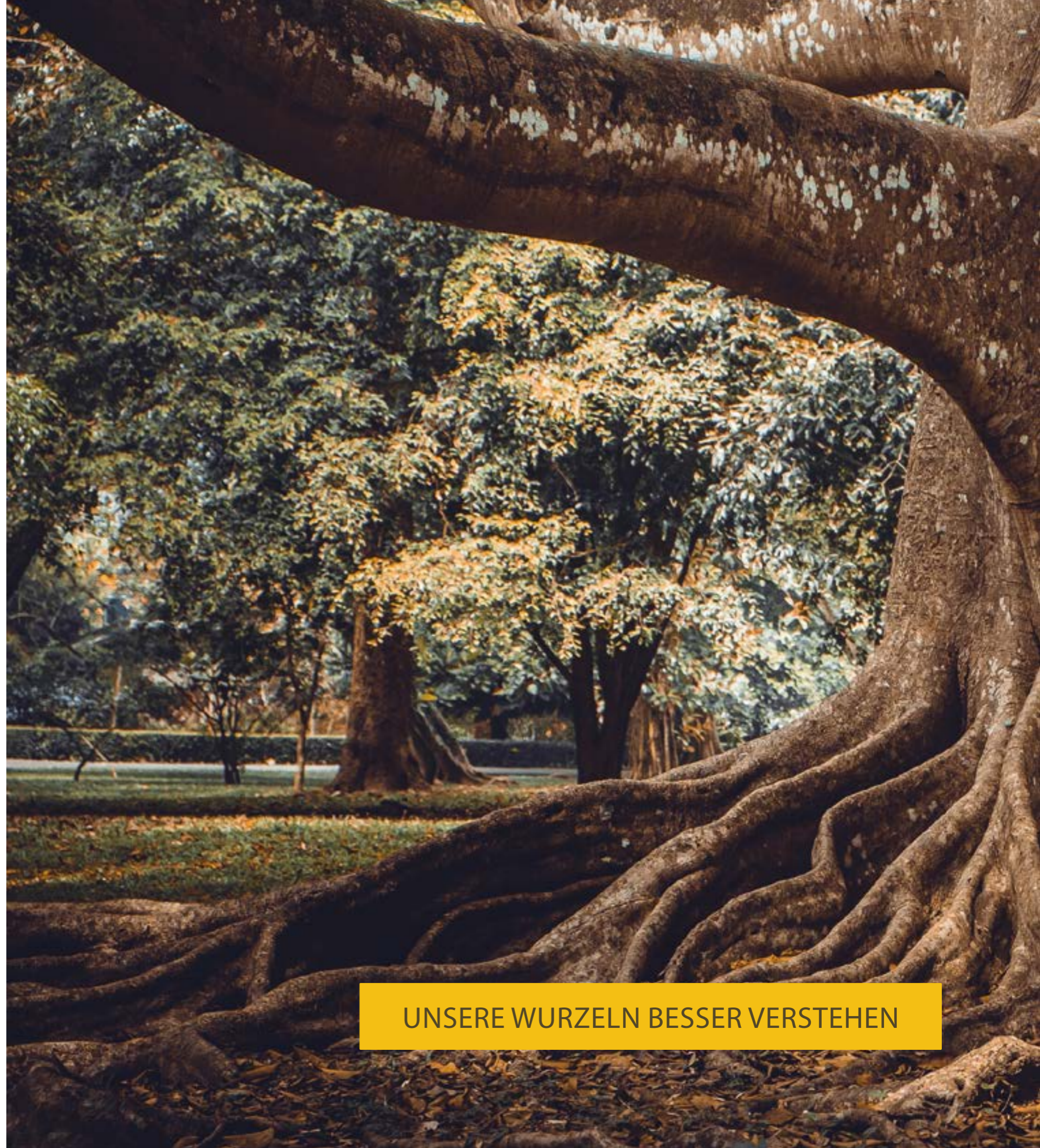
Es ist auch die Vereinfachung, die Simplifizierung, die uns selbst die kompliziertesten Dinge wieder besser erkennen lässt.

*Aus diesem Grund steht unsere Philosophie auf vier Säulen:*



### DIE VIER SÄULEN

- Grundlegendes Verständnis vermitteln
- Freude und Eigenmotivation generieren
- Authentische Erfahrung ermöglichen
- Achtsamkeit und Selbstreflektion schulen



UNSERE WURZELN BESSER VERSTEHEN





## DIE SEMINARE

*Sie dienen vorrangig dem Wissenstransfer und der Impulsfunktion.*

Unsere Seminare bestehen daher immer aus einem Impulsvortrag, einem interaktiven Workshop-Charakter und einem praktischen Anwendungsbereich. Die Gewichtung der Bereiche ist in der Regel auf je ein Drittel der Seminardauer ausgelegt. Primäre Zielsetzung ist das Vermitteln von grundlegendem Basiswissen und Verständnis für das Seminarthema.

Es geht um Neugierde und spezifische Erfahrungen, die letztendlich ein echtes Interesse bei den Teilnehmern wecken können. Auf diesem Basiswissen und Interesse baut der Bereich Training optimal auf.

### ! DAS SEMINARPROGRAMM

Stresskompetenz für mehr Gesundheit und Erfolg [S1]  
- Basis: 1 Tag; Intensiv: 2 Tage

Das Burnout-Syndrom – eine schleichende Gefahr, die nicht sein muss [S2] - 1 Tag

Der perfekte Einstieg in das betriebliche Gesundheitsmanagement:  
Bewegt den Hintern - revolutionäre Erkenntnisse über langes Sitzen/ Stehen und über Bewegung [S3]  
- Basis: 1 Tag; Intensiv: 1,5 Tage

KreativIMPULS! Kreativität ist angeboren – und jeder kann sie nutzen [S4] - 1 Tag

## DAS TRAINING

*Im Sport, wie auch in der Berufswelt trainiert man mit gezielten Übungen, um in einer Disziplin besser zu werden und die Leistung zu steigern.*

Das funktioniert am besten, wenn man mit den passenden Übungen in einer optimalen Reizqualität (nicht zu wenig aber auch nicht zu viel) nachhaltig arbeitet. Um diese Übungen in der richtigen Dosierung und mit den optimalen Motivationsimpulsen anzuwenden, ist ein Trainer sehr hilfreich. Hier setzen wir mit unserem Ansatz „Wissen, Willen, Motivation“ ganz gezielt und individuell angepasst an.

Das Training eignet sich hervorragend für kleine und mittlere Gruppen (3-25 Personen).

### ! DAS TRAININGSPROGRAMM

Es ist so einfach, fit zu werden, aber so schwer, das Einfache auch nachhaltig zu tun – nicht mit uns! [T1]

Stresswahrnehmung und nachhaltige Maßnahmen zur Stressbewältigung [T2]

Kreativität bereichert jedes Unternehmen – Kreativtechniken auf Basis des S4 Seminars [T3]

Achtsamkeit stärkt von innen heraus und verbessert die Lebens- und Arbeitsqualität [T4]

Die Nichtraucherpause – Kleine Aktionen mit sehr großer Wirkung für Mensch und Unternehmen [T5]

## DAS COACHING

Wir unterscheiden Training und Coaching in aller Deutlichkeit, denn Coaching greift zwar auch das Element Training auf, aber die Definition ist weitaus komplexer.

*Coaching ist ein ganzheitliches Arbeitsfeld, welches ganz individuell auf die Situation einer Person eingeht.*

Einem Coaching geht daher kein Seminar, sondern in der Regel ein ausgedehntes Sondierungsgespräch unter vier Augen voraus, dem eine individuell abgestimmte Reflektion und Definition in Bezug auf die sich stellenden Herausforderungen folgt. Dies ist die Basis für ein nachhaltiges, konstruktives und wirksames Arbeiten.



### DAS COACHINGPROGRAMM

Flexible Leadership – generalistische Ausrichtung (visionär, motivierend, sozialkompetent, emphatisch, nachhaltig) [C1]

Burnout-Syndrom – Wege aus der Energie-Falle und nachhaltige Ursachenbewältigung [C2]

Konstruktive Kommunikation/ mediative Kommunikation [C3]

Change-Situationen/ besondere Herausforderungen mit externem Sparringspartner offen und generalistisch aber lösungsorientiert angehen [C4]

Individuelle Themen – nach Absprache [C5]

WIR SIND,  
WAS WIR DENKEN.

ALLES, WAS WIR SIND,  
ENTSTEHT AUS UNSEREN  
GEDANKEN.

MIT UNSEREN GEDANKEN  
FORMEN WIR DIE WELT.

Buddha



## DIE KONDITIONEN

### Seminar:

Tagesseminar (ca. 8 Stunden)	2.650,00 €
1 1/2 Tagesseminar (ca. 12 Stunden)	3.825,00 €
2 Tagesseminar (ca. 16 Stunden)	5.000,00 €

### Training:

Stundensatz	140,00 €
Tagessatz	1.100,00 €

### Coaching:

Tagessatz	Nach Absprache
-----------	----------------

Die Konditionen verstehen sich zzgl. 19% MwSt. und Spesen



### DIE KONTAKTAUFNAHME

Rolf Stockum  
Schnittstelle<sup>3</sup> GmbH  
Industriering 7  
63868 Großwallstadt  
[www.schnittstelle-hoch3.de](http://www.schnittstelle-hoch3.de)

Mobil: +49 (0)160 99 11 4931  
Festnetz: +49 (0)6022 50 87 603  
Email: [r.stockum@schnittstelle-hoch3.de](mailto:r.stockum@schnittstelle-hoch3.de)

Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der  
Schnittstelle<sup>3</sup> GmbH (siehe [www.schnittstelle-hoch3.de](http://www.schnittstelle-hoch3.de)).  
Irrtum vorbehalten.

NACHHALTIGKEIT HAT BESTAND







schnittstelle<sup>3</sup> GmbH

Industriering 7 | 63868 Großwallstadt

Tel: +49 (0)6022 - 50 87 603 | Fax: - 624

Email: [info@schnittstelle-hoch3.de](mailto:info@schnittstelle-hoch3.de)

Web: [www.schnittstelle-hoch3.de](http://www.schnittstelle-hoch3.de)