

Stressmanagement

Effektive Workshops und individuelle Maßnahmen zur Stressbewältigung (mentale Gesundheit) und Förderung der Mitarbeitergesundheit (u.a. Herzgesundheit)

Nachhaltige Lösungen für ein produktives und gesundes Arbeitsumfeld



ÜBER MICH

Mazlum Demirci

Mein Ziel ist es Ihnen dabei zu helfen, Ihre Gesundheit und Leistung individuell sowie nachhaltig zu steigern.

Mit meinem Team aus kompetenten TrainerInnen, Gesundheitsexpert:innen und Fachleuten sind wir jeden Tag unterwegs, um Deine Gesundheit und Leistung zu fördern. Dabei sind wir sowohl im Privaten als auch in Unternehmen tätig.

- Dozent
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Personal Training
- Performance Training
- Myofasziales Training

M. Demirci



TRAINER PROFIL

- **Master of Education + Bachelor of Arts**
Politik-Wirtschaft und Sportwissenschaft an der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg
- **Staatlich-anerkannter Sportmediziner**
Bildungswerk für therapeutische Berufe in Remscheid
- **FMS (Functional – Movement Screen)**
Bewegungsanalyse in Köln
- **Sportlerei Akademie – Bildung für das Wesentliche**
Fußball-Athletiktrainer A-Lizenz in München
- **DFB – Trainerausbildung Fußball**
Fußball-Trainer B-Lizenz in Bremen
- **Fit & Roll - Fortbildung für Prävention und Gesundheit**
Funktionelles und Myofaszielles Training nach dem Präventionsgesetz §20 SGB V
- **Arbeitsplatzanalyse – Fortbildung von der IKK Plus**
Im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements
- **Seit 2013**
Selbstständigkeit „MD – Health & Performance“
- **Autor**
Jeden Tag ein Stück gesünder: Mit dem 4-Säulen-Prinzip zu mehr Gesundheit, Glück und Erfolg



GEMEINSAM MEHR GESUNDHEIT

Unsere Einsatzbereiche

In Kooperation mit den gesetzlichen Krankenkassen setzen wir **Präventionsmaßnahmen** gegen körperliche Beschwerden und stressbedingte Belastungen in Ihrem Unternehmen um.

Investieren auch Sie nachhaltig in das Wohlbefinden und die Gesundheit Ihres Unternehmens.



Bewegung

Die optimale Bewegung für den Erhalt der körperlichen und geistigen Gesundheit.



Ergonomie

Gesund und flexibel arbeiten mit dem idealen Arbeitsplatz.



Ernährung

Die passenden Lebensmittel für einen produktiven Arbeitstag.



Stressmanagement

Effektiver Umgang mit psychischen und sozialen Belastungen im Arbeitsalltag.

BGM & BGF

Was machen wir?

Als zertifizierte Experten für Gesundheit und Leistung am Arbeitsplatz kooperieren wir eng mit den gesetzlichen Krankenkassen im Bereich der Prävention zusammen, um Unternehmen mit **Workshops** und **individuellen Maßnahmen** zu begleiten.



Alle Maßnahmen bieten wir sowohl vor Ort, Remote oder Hybrid an.



Workshops/ Impulsvorträge

Umfangreiches Wissen innerhalb kürzester Zeit für Ihr gesamtes Team



Individuelle Maßnahmen

Maßgeschneiderte Angebote für jeden Menschen in Ihrem Unternehmen.



Nachhaltige Konzeptionen

Langfristige Zusammenarbeit und regelmäßiges Monitoring Ihrer Gesundheit.



Gruppenmaßnahmen

Gruppenmaßnahmen

01

Selbst im
Stressmanagement

WORKSHOP 1

02

Burnout

WORKSHOP 2

03

Resilienz

WORKSHOP 3

04

Mut statt Angst

WORKSHOP 4

05

Herzgesundheit

WORKSHOP 5

06

Zeitmanagement

WORKSHOP 6

07

Digitalisierung und Gesundheit

WORKSHOP 7

08

Psychische Gefährdungsbeurteilung
(Diagnostikverfahren)

DIAGNOSTIK

Selbsttest im Stressmanagement



Aufbau des Workshops:

Gruppengröße → maximal 10
Personen/Gruppe



Zeitlicher Rahmen:

30–45 Min./Workshop



Theoretischer Input:

- ✓ Alltagsproblematiken hinsichtlich Stress und Zeitmanagement
- ✓ Selbsttest zur Reflexion der optimalen Organisation und zeitlichen Zielrichtung im Arbeitsalltag
- ✓ Selbstwahrnehmung von Stressoren anhand gezielter individueller Faktoren



Umsetzung

- Lösungsorientierter Selbsttest zur Erleichterung und Visualisierung von Problematiken der erarbeiteten Faktoren



Burnout: Wege der Erholung



Aufbau des Workshops:

Gruppengröße → maximal 10 Personen/Gruppe



Zeitlicher Rahmen:

45–60 Min./Workshop



Theoretischer Input:

- ✓ Definition, Geschichte und Entwicklung
- ✓ Ursachen und Risiken verschiedener Berufe
- ✓ Exkurs: „Boreout“
- ✓ Symptome und Auswirkungen
- ✓ „Burnout – Test“
- ✓ „Wie gestresst bin ich?“

Lösungen:

- Prävention und Bewältigungsstrategien
- Work-Life Balance
- Selbsttest



Resilienz im Fokus



Aufbau des Workshops:

Gruppengröße → maximal 10 Personen/Gruppe



Zeitlicher Rahmen:

45–60 Min./Workshop



Theoretischer Input:

- ✓ Einführung in Schlüsselkomponenten und Strategien zur Förderung von Resilienz
- ✓ Entwicklung eines persönlichen Resilienzplans mit konkreten Schritten und Techniken
- ✓ Methoden zur Steigerung der emotionalen Flexibilität und Anpassungsfähigkeit



Lösungen:

- Interaktive Übungen zur Selbstwahrnehmung und Selbstregulierung
- Werkzeuge und Methoden zur Entwicklung einer stärkeren Resilienz im beruflichen Alltag
- Erhöhte innere Ruhe und Ausgeglichenheit



Mut statt Angst -

Strategien für schwierige Lebenssituationen



Aufbau des Workshops:

Gruppengröße → maximal 15 Personen/Gruppe



Zeitlicher Rahmen:

45-60 Min./Workshop



Theoretischer Input:

- ✓ Einführung in das Thema „Mut statt Angst“
- ✓ Welche Rolle spielt Mut in der Karriereentwicklung?
- ✓ Arten von Ängsten
- ✓ Wie Angst unsere Entscheidungen beeinflusst



Lösungen:

- Strategien zur Überwindung von Angst am Arbeitsplatz
- Förderung von Proaktivem Handeln in schwierigen Beruflichen Situationen



Herzgesundheit



Aufbau des Workshops:

Gruppengröße → maximal 10
Personen/Gruppe



Zeitlicher Rahmen:

45–60 Min./Workshop



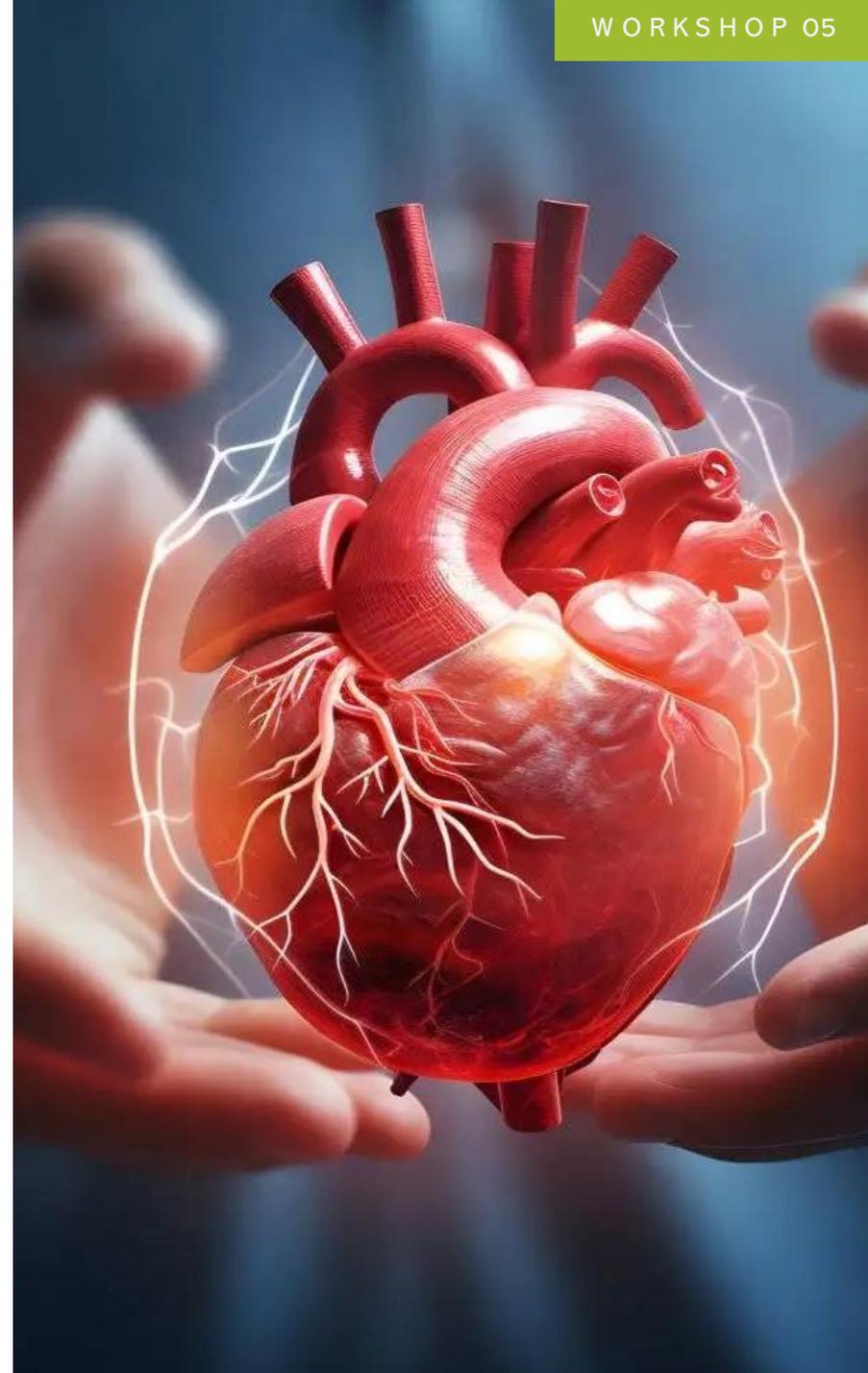
Theoretischer Input:

- ✓ Arten von Herzkrankheiten
- ✓ Herkunft und Bekämpfung
- ✓ Herzkrankheiten in Zusammenhang mit dem eigenen Lebensstil



Praxis

- Lösungsorientiertes Instrument/System
- Individuelle Einstellung der Applikation zur wöchentlichen Einstellung
- Motivation vs. Demotivation



Zeitmanagement



Aufbau des Workshops:

Gruppengröße → maximal 10 Personen/Gruppe



Zeitlicher Rahmen:

45-60 Min./Workshop



Theoretischer Input:

- ✓ Einführung in das Thema Zeitmanagement
- ✓ Planungstechniken und Vorteile
- ✓ Priorisierungsmethoden
- ✓ Einsatz von Tools und Techniken



Lösungen:

- Erstellung eines persönlichen Zeitmanagement Plans
- Praxis Tipps zur Bewältigung im Alltag



Digitalisierung und Gesundheit



Aufbau des Workshops:

Gruppengröße → maximal 10 Personen/Gruppe



Zeitlicher Rahmen:

45-60 Min./Workshop

Theoretischer Input:

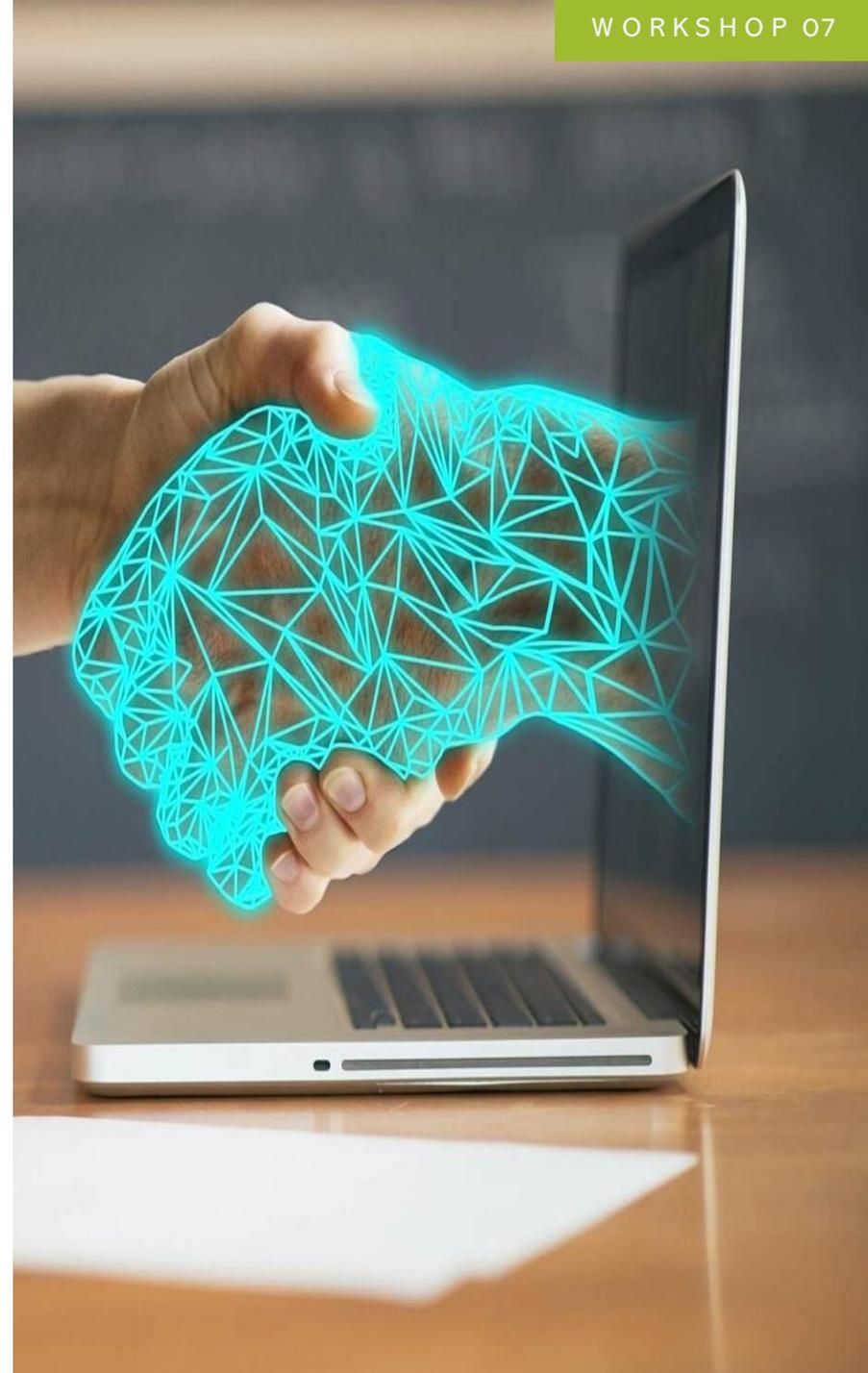


- ✓ Einführung in das Thema Digitalisierung und Gesundheit
- ✓ Vor – Nachteile der Digitalisierung
- ✓ Auswirkungen im Alltag
- ✓ Erklärung „Digital Detox“

Lösungen:



- Produktiver Medienkonsum
- Personalisierung der Mediennutzung
- Praxis Tipps zu Fokusstrategien und Medienkonsum



Psychische Gefährdungsbeurteilung (Diagnostikverfahren)



Theoretischer Input:

- ✓ Entstehung von Psychischen Belastungen
- ✓ Statistiken
- ✓ Gründe für Stress im Job
- ✓ Ergriffene Maßnahmen



Praxis

- Individueller Fragebogen
- Auswertung
- Teambuilding



Fragebogen zur Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen

Einleitung:

Dieser Fragebogen soll Ihnen helfen, die psychischen Belastungen am Arbeitsplatz systematisch zu erfassen und zu bewerten. Ihre Antworten sind anonym und werden vertraulich behandelt. Bitte beantworten Sie die Fragen ehrlich und vollständig.

Teil 1: Demografische Angaben

1. Alter: _____
2. Geschlecht: Männlich Weiblich Divers
3. Abteilung: _____
4. Beschäftigungsdauer: < 1 Jahr 1-5 Jahre 5-10 Jahre > 10 Jahre

Teil 2: Arbeitsbedingungen

1. Wie würden Sie die allgemeine Arbeitsatmosphäre in Ihrem Team beschreiben?

- Sehr gut Gut Befriedigend Ausreichend Schlecht

2. Wie hoch ist Ihr Arbeitsdruck?

- Sehr hoch Hoch Mittel Niedrig Sehr niedrig

3. Haben Sie das Gefühl, dass Ihre Arbeitsmenge angemessen ist?

- Ja, immer Meistens Manchmal Selten Nie

4. Wie häufig erleben Sie Änderungen in Ihren Arbeitsaufgaben?

- Sehr oft Oft Gelegentlich Selten Nie



Gruppenmaßnahmen -Entspannungsmethoden-

Gruppenmaßnahmen – Entspannungsmethoden

01

Progressive
Muskelentspannung

WORKSHOP 1

02

Atemtechniken im
Arbeitsalltag

WORKSHOP 2

03

Achtsamkeitstraining

WORKSHOP 3

04

Autogenes Training

WORKSHOP 4

05

Gesunder Schlaf

WORKSHOP 5

Progressive Muskelentspannung



Aufbau des Workshops:

Gruppengröße → maximal 10 Personen/Gruppe



Zeitlicher Rahmen:

45–60 Min./Workshop



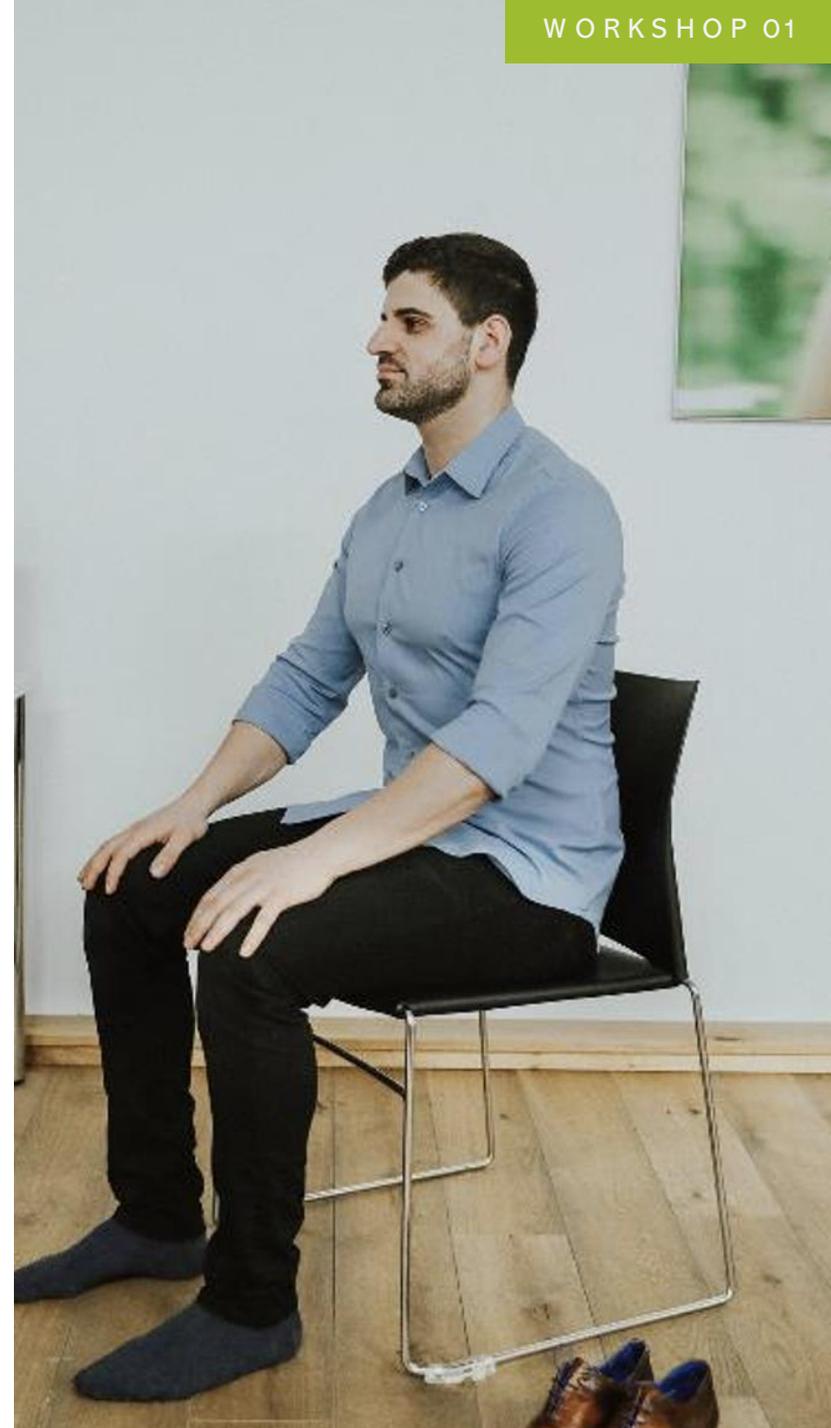
Theoretischer Input:

- Theorie und Grundlage der progressiven Muskelrelaxation/Muskelentspannung
- Wissenschaftliche Umsetzung nach Jacobson
- Darstellung der alltäglichen Problematik bei Anspannungen der Muskulatur im Zusammenhang mit innerer Unruhe, Stress und Angstzuständen (Warum verspannen sich Muskel? Wechselspiel von Körper und Psyche etc.)



Praxis

- Verschiedene Techniken zur Anwendung im Arbeitsalltag
- Übungen je nach Körperbereich bzw. Symptome (Kopf-, Bauch-, Nackenschmerzen etc.)



Atemtechniken für den Arbeitsalltag



Aufbau des Workshops:

Gruppengröße → maximal 10 Personen/Gruppe



Zeitlicher Rahmen:

30–45 Min./Workshop



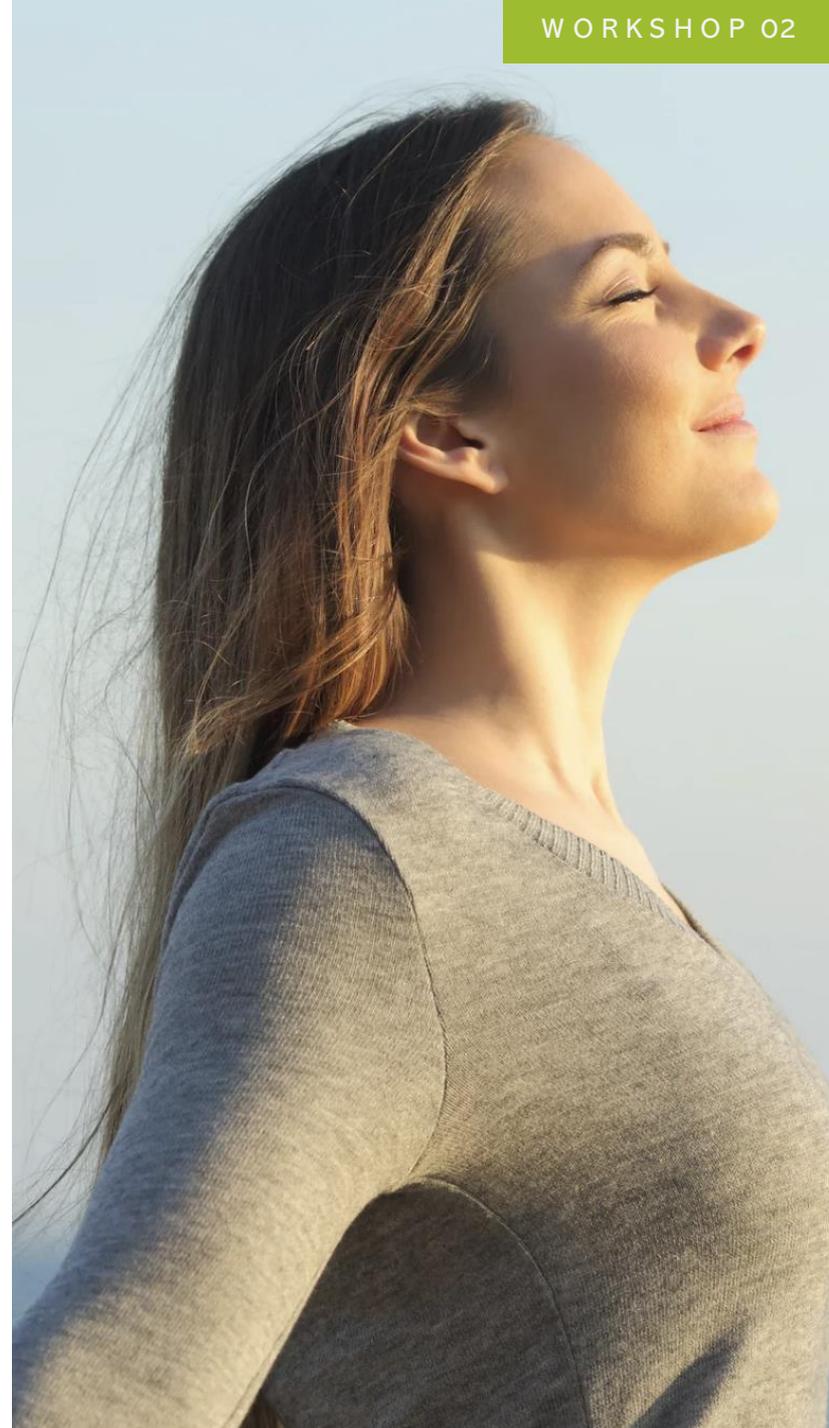
Theoretischer Input:

- Wieso Atemtechniken?
- Wie hängt die Atmung mit dem Stressempfinden zusammen?
- In diesem Workshop werden verschiedene Trainingstechniken gezeigt, um eine bessere Balance und ein ausgeglichenes Wohlbefinden im Alltag zu generieren



Übungsformate:

Mini-Workouts zur Integrierung in den Arbeitsalltag (Elemente vom Yoga)



Achtsamkeitstraining



Aufbau des Workshops:

Gruppengröße → maximal 10 Personen/Gruppe



Zeitlicher Rahmen:

45–60 Min./Workshop



Theoretischer Input:

- zentraler Fokus: Achtsamkeit, insbesondere:
 - ✓ den Moment zu achten und zu schätzen, ohne ihn zu bewerten
 - ✓ mit Achtsamkeit in Form von Meditation zu einem höheren Wohlbefinden

Lösungen:

Theoretische Checkliste für einen gesünderen Alltag: „Gedankengänge kontrollieren – vom Aufstehen bis zum Einschlafen und sogar im Schlaf“



Autogenes Training



Aufbau des Workshops:

Gruppengröße → maximal 10 Personen/Gruppe



Zeitlicher Rahmen:

45–60 Min./Workshop



Theoretischer Input:

- zentraler Fokus: Selbstregulierung, insbesondere:
 - ✓ Sechs Schritte für die Körperregulation und -wahrnehmung
 - ✓ Auswirkung auf Körper und Geist
 - ✓ Einflussnahme des vegetativem Nervensystems



Lösungen:

Praktische Durchführung der Checkliste zur Sechs-schritt-Methode mit dem Ziel:
„Ruhe und Entspannung, ein verbessertes Konzentrationsvermögen, bessere Schlafqualität etc.“



Gesunder Schlaf



Aufbau des Workshops:

Gruppengröße → maximal 10 Personen/Gruppe



Zeitlicher Rahmen:

45–60 Min./Workshop



Theoretischer Input:

- ✓ Erklärung der Bedeutung von Schlaf und dessen Einfluss auf Körper und Geist.
- ✓ Darstellung der Schlafphasen und deren Rolle für die Erholung.
- ✓ Einfluss des vegetativen Nervensystems auf die Schlafqualität.



Lösungen:

1. Anleitung und Durchführung von Übungen zur Selbstregulierung, die vor dem Schlafengehen angewendet werden können.
2. Atemtechniken und Entspannungsverfahren zur Unterstützung des Einschlafprozesses.
3. Entwicklung eines individuellen Schlafplans, angepasst an die persönlichen Bedürfnisse.
4. Tipps zur Gestaltung eines schlaffördernden Umfelds.



Voraussetzungen im Home-Office



Video-
konferenz
Software

Ausreichend
Platz für
die Übungen



Individuelle Maßnahmen

ÜBERSICHT

Individuelle Maßnahmen

01

HRV-Scanner
(Herzratenvariabilität)

WORKSHOP 1

02

ABI-Messung (Herzinfarkt-
und Schlaganfallrisiko)

WORKSHOP 2

03

Lungenfitness – Test und
Training

WORKSHOP 3

Check-Up: HRV–Screening (Herzratenvariabilität)

Der HRV-Scanner ist eines der leistungsfähigsten HRV-Systeme weltweit. Er vereint die Standardtests der neurovegetativen Funktionsanalyse (RSA-Test) und das HRV-Biofeedback in einem System.

Die Verbindung mit dem Qiu und myQiu schafft die Grundlage für ein effektives HRV-Monitoring. Dieses schafft neue Möglichkeiten für eine effiziente Therapie- und Trainingssteuerung sowie Lifestyle-Interventionen. Den HRV-Scanner gibt es als Tablet-geeignete Einsteiger-Version (HRV-Scanner lite) und mit allen Features in der altbewährten Vollversion. Upgrades von „lite“ auf die Vollversion sind jederzeit möglich.



Drei Phasen:

1. **Zwei Messverfahren: RSA-Messung und HRV-Biofeedback**
Erklärung und Erläuterung des Messverfahrens
2. **Analyse der Messergebnisse**
Auswertung der Ergebnisse
3. **Beratung durch Handlungsempfehlungen**
Präventions- und Interventionsmaßnahmen am Arbeitsplatz

 20 Min./Mitarbeiter:in

Datenschutz: Nach jeder Messung werden die personalisierten Daten gelöscht und jede:r Mitarbeiter:in erhält das Ergebnis in ausgedruckter Version.



Check-Up: ABI-Screening (Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko)

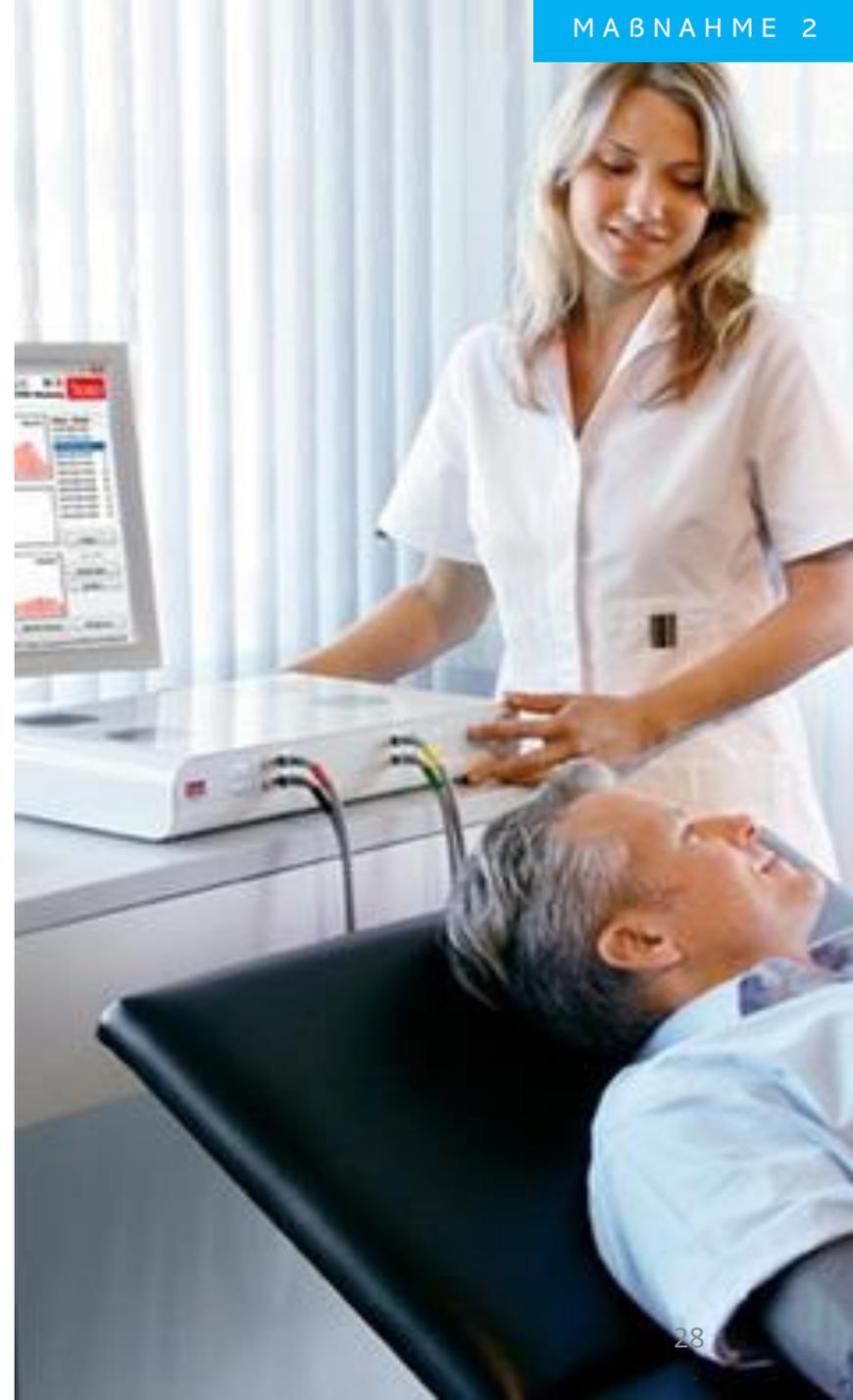
Der ABI (Knöchel-Arm Index)-Test ist ein bewährtes medizinisches Testverfahren und gehört zu den aussagekräftigsten Untersuchungen zur Erkennung von Durchblutungsstörungen. Dabei werden durch gleichzeitige Messungen an beiden Armen und Beinen Informationen über das Gefäßsystem gesammelt und mit einer wissenschaftlich gesicherten Formel zuverlässig ausgewertet. Der daraus ermittelte ABI-Wert gibt Aufschluss über das persönliche Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Drei Phasen:

1. **Messverfahren: ABI-Messung**
Erklärung und Erläuterung des Messverfahrens
2. **Analyse der Messergebnisse**
Auswertung der Ergebnisse
3. **Beratung durch Handlungsempfehlungen**
Präventions- und Interventionsmaßnahmen
am Arbeitsplatz

 20 Min./Mitarbeiter:in

Datenschutz: Nach jeder Messung werden die personalisierten Daten gelöscht und jede:r Mitarbeiter:in erhält das Ergebnis in ausgedruckter Version.

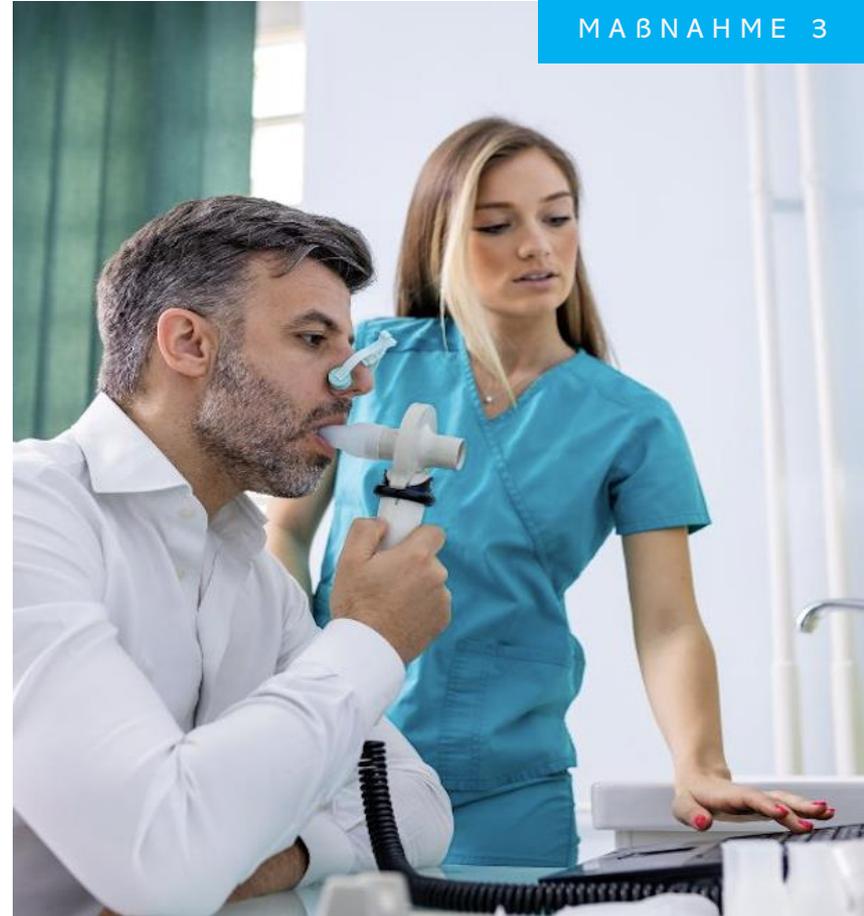


Check-Up: Lungenfitness am Arbeitsplatz - Test und Training für optimale Atemgesundheit

Die Maßnahme "Lungenfitness am Arbeitsplatz: Test und Training für optimale Atemgesundheit" ist von großer Bedeutung für die Gesellschaft und das Gesundheitssystem. Angesichts eines Anstiegs von Atemwegserkrankungen in den letzten Jahren, unter anderem bedingt durch Umweltfaktoren und Lebensstil, gewinnt die Prävention und Früherkennung solcher Erkrankungen zunehmend an Bedeutung. Dieses Programm bietet eine proaktive Herangehensweise, um die Lungenkapazität und Atemgesundheit der Bevölkerung zu verbessern, was letztendlich zur Verringerung von Krankheitsfällen und damit verbundenen Gesundheitskosten führen kann.

Drei Phasen:

1. **Grundlagen und gesundheitliche Ursachen:**
Erklärung und Erläuterung des Messverfahrens
2. **Lungenfunktionstest und Analyse:**
Auswertung der Ergebnisse
3. **Praxisorientierte Atemübungen:**
Präventions- und Interventionsmaßnahmen am Arbeitsplatz



 20 Min./Mitarbeiter:in

Datenschutz: Nach jeder Messung werden die personalisierten Daten gelöscht und jede:r Mitarbeiter:in erhält das Ergebnis in ausgedruckter Version.

“

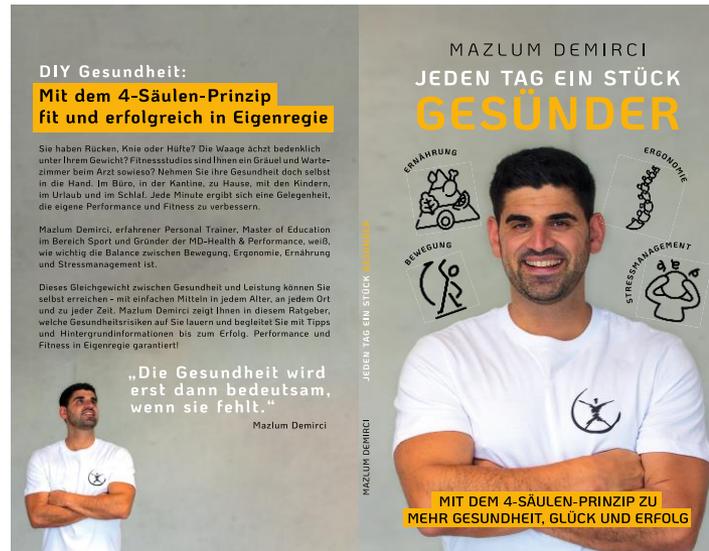
“Die Bedeutung der Gesundheit
wird dem Menschen erst bewusst,
wenn sie fehlt.“

Mazlum Demirci

MEIN ERSTES BUCH

Jeden Tag ein Stück gesünder: Mit dem 4-Säulen-Prinzip zu mehr Gesundheit, Glück und Erfolg

Als Taschenbuch und E-Book erhältlich: <https://amzn.to/3eOaHBz>



KONTAKT

MAZLUM DEMIRCI

Sie haben Fragen zu meinem Angebot?
Wir freuen uns auf Ihre Nachricht.

Tel.: +49 (0) 172 349 78 50

E-Mail: info@md-hp.de

Web: www.md-healthperformance.de

Instagram: @md_healthperformance

Mazlum Demirci – MD – Health & Performance
Auf der Muggenburg 44
28217 Bremen

