

Workshopkatalog

Gesundheitstrends 2024, Aktuelle Themen und Dauerbrenner



Inhalt

- Gesundheitstrends/Themen 2024
 - Bewegung 4
 - Ernährung 5
 - Mentale Gesundheit 8
 - Handlungsfeldübergreifend 9

- Aktuelle Themen
 - Handlungsfeldübergreifend 11
 - Mentale Gesundheit 12
 - Ernährung 14
 - Bewegung 15

- Dauerbrenner
 - Mentale Gesundheit 17
 - Ernährung 20
 - Bewegung 23

Gesundheitstrends/Themen 2024





- **Visual Centering – Augen-gesundheit in digitalen Zeiten**

Immer längere Bildschirm-zeiten und auch nach Feierabend wandert der Blick aufs Handy oder Tablet. Maßnahmen für mehr Augengesundheit passen sich unserem Verhalten im Umgang mit digitalen Medien an. Wir zeigen die neue Form der Augengesundheit und stellen die Vorteile für den Arbeitsalltag vor.



- **Mind Sports: Bewegungsformen für mehr Lebensqualität**

Mind Sports sind Bewegungsformen, die frei und glücklich machen, die Verbindung von Mensch und Umwelt stärken und in erster Linie Spaß und Freude bereiten. Wir zeigen, welche Vorteile Mind Sports auf das Stresslevel, den Arbeitsalltag und das soziale Leben haben und wie sie zu mehr Lebensqualität führen.



- **Bike-Boom: Rauf auf den Sattel**

Ob Cargobikes, Lastenräder oder E-Bikes – immer mehr Menschen greifen zum Rad. Und das aus gutem Grund: Fahrradfahren ist gesund, praktisch und gut für die Umwelt. Alles rund um gesundes Fahrradfahren, dessen Vorteile für körperliche und mentale Fitness sowie für einen gesunden Lebensstil, erfährst du hier.



- **Sportivity – auf zum neuen Lebensgefühl**

Sportivity bezeichnet die Verbindung von spielerischen Bewegungsmöglichkeiten mit einem Work-Out. Neben einem achtsameren Umgang mit Körper und Geist, führt Sportivity zu einem neuen Lebensgefühl, mehr Freude und Wohlbefinden im Alltag und bringt viele weitere Vorteile mit sich.



- **Epi-Food: dein Ernährungstrend im neuen Jahr?**

Epi-Food bezeichnet eine Ernährung, die unsere Gene schützen und heilen kann, indem bestimmte Lebensmittel im Körper das Ablesen unserer Gene beeinflussen. Wir zeigen, welchen Einfluss eine epigenetische Ernährung für deinen Körper und deine Gesundheit hat.



- **Clean Meds: Medizin ohne Zusatzstoffe**

Medikamente mit wenigen oder keinerlei Zusatzstoffe erfüllen den Wunsch der Menschen nach natürlichen und reinen Produkten. Wir zeigen, was hinter dem Trend steckt und werfen einen Blick auf die Do's and Dont's im Umgang mit Clean Meds.



- **Immun boosting – do it yourself**

Für ein gesundes und gestärktes Abwehrsystem greifen viele zu Nahrungsergänzungsmitteln in Form von Brausetabletten und Co. Das geht auch anders: Wir zeigen, wie man mithilfe von bestimmten, gesunden Lebensmitteln das eigene Immunsystem gezielt boosten kann.



- **Intuitive Ernährung**

Unser Körper weiß eigentlich genau, was gut für ihn ist, doch wir haben verlernt, auf ihn zu hören. So kommt es, dass viele Menschen sich in ihrem Körper unwohl fühlen und strenge Diäten ausprobieren. Wir geben dir Tipps, wie du intuitives Essen wieder erlernen und zu deinem Körpergefühl zurückfinden kannst.



- **Flexitarismus – wie viel Fleisch muss wirklich sein**

Flexitarismus ist die bewusst fleischarme und dazu pflanzenbetone Ernährung. Eine gesunde Balance zwischen fleischbasierter und vegetarischer Ernährung zu finden, ist gar nicht so leicht. Wir zeigen, wie's geht.



- **Foodtrend Plant-Based**

Eine ausgewogene pflanzenbasierte Ernährung ist nicht nur gut für die Umwelt, sondern auch total gesund und, dank immer neuer Produkte, ohne Verzicht möglich. Wir zeigen, wie der nächste Veganuary garantiert gelingt und welche Vorteile eine plant-based Ernährung für unseren Körper hat.



- **Terrapy: Gut für Dich und Deine Umwelt**

Terrapy beschreibt den wechselseitigen Einfluss der mentalen Gesundheit des Menschen und der Gesundheit unserer Erde. Wir zeigen, wie Terrapy ein holistisches Gesundheitsverständnis fördert und zu mehr Zufriedenheit führen kann.



- **Neo-Tribes: Gemeinsam sind wir stark**

Neo-Tribes bezeichnen kleine Gemeinschaften, die durch ihren Zusammenhalt und ihr soziales Miteinander positive Gefühle von Sicherheit, Vertrautheit und Geborgenheit vermitteln. Wir zeigen, welche Vorteile Neo-Tribes auf die mentale Gesundheit haben und wie sie genutzt werden können, um resilienter zu werden.



- **Bist du schon Omline?**

Der Arbeitstag am Laptop, Social Media in den Pausen, am Abend eine Serie – die meisten von uns sind permanent online. Omline, zusammengesetzt aus „online“ und dem meditativen Urklang „Om“, fördert einen achtsamen Umgang mit der digitalen Welt. Wir zeigen, wie achtsame Mediennutzung funktioniert.



- **Social Media Overload: Schütze dich vor Identitätskrisen**

Täglich sehen Instagram- und TikTok-Nutzer die schön gestylten und scheinbar perfekten Leben anderer. Dabei das eigene Leben oder die eigene Identität in Frage zu stellen, kann schnell passieren. Für einen gesunden Umgang mit sozialen Medien vermitteln wir Strategien zum Schutz vor Identitätskrisen.



- **Trauma Anima – Schweigen war gestern.**

Tabuthemen wie Traumata und psychische Gesundheit werden nun offener diskutiert. Wir erläutern Strategien für einen besseren Umgang mit eigenen und den Tabuthemen anderer. Hier zeigen wir, welche Vorteile ein offener Umgang mit solchen Tabuthemen für die eigene mentale Gesundheit hat.



- **Resilienz 2.0 – so geht Resilienz in Zeiten von New Work**

New Work ermöglicht Flexibilität, Selbstverantwortung und bringt neue, schnelle Technologien. Neben vielen Vorteilen kann das Stress erzeugen. Wir zeigen, warum Resilienz, die eigene innere Widerstandskräfte gegen Stress, in Zeiten von New Work unumgänglich ist und wie man resilienter wird.



- **Glück – Was macht eigentlich glücklich?**

Positive Psychologie beschäftigt sich mit der Frage, was uns Menschen glücklich macht und wie wir unsere mentale Gesundheit stärken. Dazu zählt der Fokus auf positive Gefühle, persönliche Ressourcen und tragfähige Beziehungen. Die besondere Haltung zeigt einen Umgang mit Herausforderungen und einer bewussten Lebensgestaltung auf.



- **New Work Balance: Gesundheit in Zeiten von New Work**

New Work rückt die Gesundheit der Angestellten in den Vordergrund. Modelle zur Förderung einer ausgewogenen Work-Life-Balance und Maßnahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements sind fester Bestandteil des Arbeitsmodells New Work. Wir zeigen, wie mithilfe von New Work mehr Gesundheit in ihren Betrieb integriert werden kann.

Handlungsfeldübergreifend



- **Work Life Blending**

Durch neue Arbeitsmodelle wie Remote Work, Homeoffice oder Workation vermischen sich Job, Haushalt und Freizeit zunehmend. Work Life Blending beschreibt dieses Phänomen. Wir zeigen den Einfluss auf die Gesundheit der Mitarbeitenden und untersuchen die Zukunftskompetenz des Arbeitsmodells.



- **Proud to be a woman – Frauengesundheit**

Die weibliche Gesundheit rückt in den Vordergrund. Über Perioden, Wechseljahre und unerfüllte Kinderwünsche wird offener gesprochen. Wir schaffen Awareness zum Thema Frauengesundheit und vermitteln, wie Frauen durch einen achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper mehr Zufriedenheit und Wohlbefinden erlangen können.



- **Holistic Health: einmal mehr Lebensqualität bitte**

Die Arbeitnehmenden der Zukunft streben nach mehr Lebensqualität. Holistic Health beschreibt einen ganzheitlichen Gesundheitsansatz, der, richtig in den Alltag integriert, zu mehr Lebensqualität führen kann. Wir zeigen, wie sich bewusst mehr Lebensqualität in den Alltag integrieren lässt.



- **Sport & Ernährung**

Unsere Ernährung hat einen direkten Einfluss auf die individuelle Leistungsfähigkeit. Beim Sport stellen sich schnell die Fragen, was und wann man essen sollte, um die eigene Leistung zu steigern. Wir klären über das ideale Ess- und Trinkverhalten sowie die Empfehlungen über die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln auf.

Aktuelle Themen





- **Bio Hacking – dein Weg zum Supermensch**

Warum kennen manche Menschen trotz sechs Stunden Schlaf keine Müdigkeit? Sind dennoch leistungsfähig und gehen energiegeladener durch den Tag? Wir zeigen dir, wie du mit Hilfe des „Biohacking“ selbst zum „Supermenschen“ wirst, die Biologie deines Körpers entschlüsselst und deinen Körper besser verstehst.



- **Healthy Habits – dein Weg zur Selbstoptimierung**

Du hast dir schon länger vorgenommen, etwas in deinem Alltag zu ändern? Deine Ziele stehen seit einiger Zeit in deinem Kopf, aber an der Umsetzung hapert es? Wir zeigen dir, wie du es Step by Step schaffst, deine Vorsätze zu erreichen. Egal ob du dich gesünder ernährst oder mehr Sport machen möchtest.



- **Lass dich nicht täuschen! – Groupthink-Bias und Co.**

Der Groupthink-Bias beschreibt die Tatsache, dass wir häufig einem unbewussten Gruppendenken verfallen. Unbewusste Bias bestimmen demnach auch unseren Arbeitsalltag. Wir zeigen dir, welche typischen Phänomene unseren Büroalltag bestimmen und wie du diese unnötigen Vorurteile aus dem Weg räumst.



- **Waste out – Klima retten leicht gemacht**

Nachhaltigkeit ist präsenter denn je. Obwohl ein klimafreundlicher Lebensstil in aller Munde ist, nehmen wir aus Bequemlichkeit das Auto und konsumieren, was das Zeug hält. In diesem Seminar zeigen wir auf, welche Stell-schrauben wir drehen können, um unseren Alltag klimafreundlicher zu gestalten.



- **Body Language**

Ein Lächeln sagt mehr als tausend Worte – oder? Wir nehmen den Einfluss der nonverbalen Kommunikation genauer unter die Lupe, denn unsere Mimik, Gestik und Körpersprache beeinflusst auch unser Selbstbild: Wie das funktioniert und wie du dir das zunutze machen kannst, erfährst du in unserem Workshop.



- **So bin ich eben – welchen Einfluss hat Persönlichkeit?**

„Persönlichkeitsentwicklung“ ist in aller Munde, doch was steckt dahinter? Welche Teile unseres Selbst können wir aktiv beeinflussen und welche entstehen schon in der Kindheit? Widme dich im Seminar verschiedenen Coachingübungen, die dich unterstützen, deine Persönlichkeit besser zu verstehen und kennenzulernen.



- **Purpose – der Sinn des Lebens**

Die Frage nach dem Sinn des Lebens beschäftigt die Menschheit schon seit Ewigkeiten. Natürlich haben wir keine finale Antwort darauf, wollen uns aber in diesem Seminar der Frage nach dem „Sinn“ auf psychologische, wissenschaftliche Art nähern und uns verschiedene Fragen stellen, um deinem Purpose näher zu kommen.



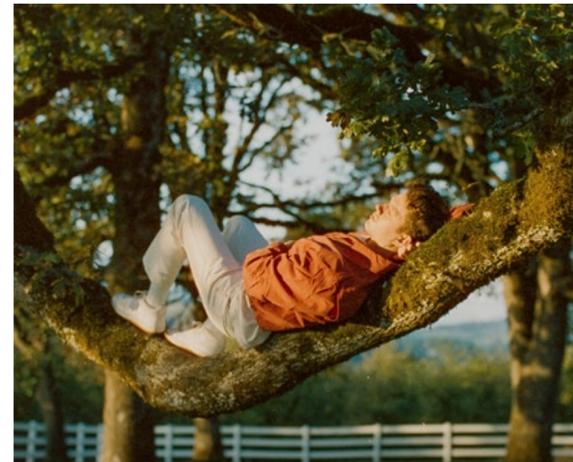
- **Hör auf dein Bauchgefühl**

Die innere Stimme, der sechste Sinn, unser Bauchgefühl. Was bedeuten diese Begriffe und was hat Intuition damit zu tun? Sollen wir unserem Bauchgefühl vertrauen oder doch unserem Kopf? Wer seine Intuitionen versteht, ist klar im Vorteil. Wir zeigen, worauf es ankommt und wie du deine Intuition trainieren kannst.



- **Emotionale Intelligenz**

Ein hoher IQ allein ist nicht genug, um erfolgreich durchs Leben zu gehen - neben der allgemein bekannten Intelligenz gibt es auch die emotionale Intelligenz. Im Workshop lernst du unter anderem, wie du deine emotionale Intelligenz stärken und gleichzeitig bewusster mit deinem Umfeld umgehen kannst.



- **Richtig nichts tun**

„Niksen“, „dolcefar niente“ oder „hygge“ – Trendbegriffe, die das Nichtstun beschreiben. Doch wir haben verlernt, nichts zu tun. Kommt es uns zu nahe, suchen wir uns sofort eine Beschäftigung: Netflix, Aufräumen, Sport. Wir zeigen dir, wie du es schaffst, mehr Nichtstun in deinen Alltag zu integrieren.



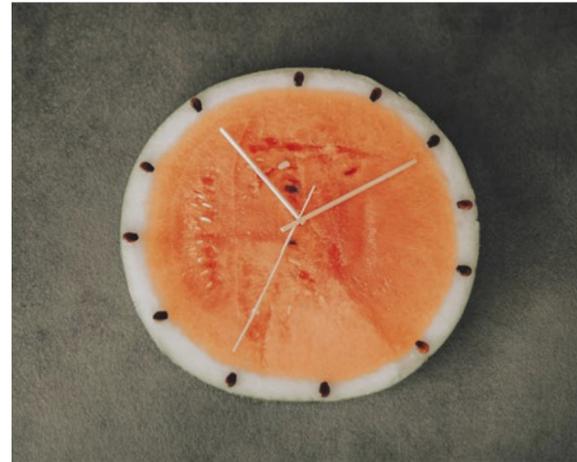
- **Rewire your brain**

Wir gehen mit deinem Gehirn ins Fitnessstudio! Denn auch unsere geistigen Fähigkeiten können trainiert werden: Durch regelmäßiges Üben, schulen wir die Konzentration und verbessern Produktivität und Lernfähigkeit. In unserem Workshop lernst du Mechanismen hinter dem mentalen Fitnessstudio kennen und erhältst hilfreiche Tipps.



- **New Work – Nutze das Potential der Arbeitswelt 4.0**

Unsere Arbeits- und Lebenswelt wird immer komplexer und agiler, was für viele Menschen eine Herausforderung, aber auch ein großes Potenzial darstellt. Doch was genau bedeutet New Work überhaupt? Lerne das Konzept dahinter kennen und erfahre mehr über die Erfolgsparameter, Werte und Mindset.



- **Chrono-Nutrition – Ernährung und unsere innere Uhr**

In den letzten 50 Jahren wurde die Wissenschaft durch die Entdeckung der CLOCK-Gene revolutioniert, genetische Einheiten, die unsere innere Uhr bestimmen. Im Workshop klären wir, was unsere Innere Uhr wirklich ist und welche Rolle sie in der Ernährung spielt. Entdecke die Welt der Chrono(logischen)-Nutrition.



- **Nahrungsergänzungsmittel – Sind sie wirklich nötig?**

Nahrungsergänzungsmittel liegen im Trend und der Markt wächst jährlich an. 2021 lag der Global Network des Markts auf 151.9\$ Milliarden, bis 2030 wird ein Anstieg von 8.9% erwartet. Aber warum steigt der Markt? Im Workshop lernst du die sinnvolle Nutzung, gesundheitliche Aspekte und Einnahmekriterien.



- **Gesunde Ernährung und Stress**

Ständig unter Strom? Stress und Ernährung haben einen großen Einfluss aufeinander. Der notoriousche Zeitmangel führt dazu, dass wir immer häufiger unbewusst essen und Körpersignale nicht wahrnehmen. Wir helfen dir, auch im stressigen Alltag deine Ernährung zu priorisieren und mit gesunden Rezepten vorzukochen.



- **Internationale Küche selbst gemacht**

Bist du bereit für eine kulinarische Weltreise? Die Ernährungsformen und Küchen unterscheiden sich international sehr stark. Egal, ob Gewürze, Kräuter oder andere Hauptkomponenten. Im Workshop erfährst du, welche Vorteile jede einzelne Küche hat und erhältst Gesundheitstipps aus den verschiedenen Ländern.



- **Du bist dein Trainer – aber mit Plan!**

Du möchtest fitter werden, deine körperliche Leistungsfähigkeit steigern und etwas für deine Gesundheit tun, weißt aber nicht genau, wie? Lerne, wie du deinen eigenen Trainingsplan gestalten kannst, um deine persönlichen Ziele und körperlichen Wohlfühlfaktor zu erreichen und schnell zum eigenen Trainer wirst.



- **Friluftsliv – Skandinavien als Bewegungsvorbild**

Dass ausreichend Bewegung sich positiv auf unsere körperliche Gesundheit auswirkt, ist kein Geheimnis. Doch wie kann ein bewegter Alltag mit Nachhaltigkeit verknüpft werden? Wir erläutern dir, wie die Norweger*innen ihr Leben in der Natur gestalten und frische Luft und Bewegung in Ihren Alltag integrieren.



- **Trendsportarten – sinnvolle oder nur flüchtige Trends?**

Jogging ist dir mittlerweile zu langweilig, Hanteltraining zu Hause sowieso? Vom Hula-Hoop bis zum SUP. Wir stellen dir verschiedenste Trendsportarten vor und geben dir die wichtigen Informationen mit an die Hand. Verschaffe dir so Eindrücke über die angesagtesten Sportarten - oder sind es doch nur flüchtige Sporttrends ?



- **Gut bei Puste! Trainiere deine Lunge**

Die Lunge - ein Hochleistungsorgan unseres Körpers. Rund 20.000 Mal atmen wir pro Tag ein und aus. Doch wie wichtig ist eine gut trainierte Lunge für deinen Alltag? Entdecke verschiedene Übungen und Sportarten, die deine Lungenleistungsfähigkeit positiv beeinflussen und erhöhe so deine körperliche Gesundheit.



Mentale Gesundheit



- **Resilienz – deine mentale Superkraft**



- **Schlaf gut, alles gut? Dein Weg zu gesundem Schlaf**



- **Bye bye Stress – Methoden zum Stressabbau**



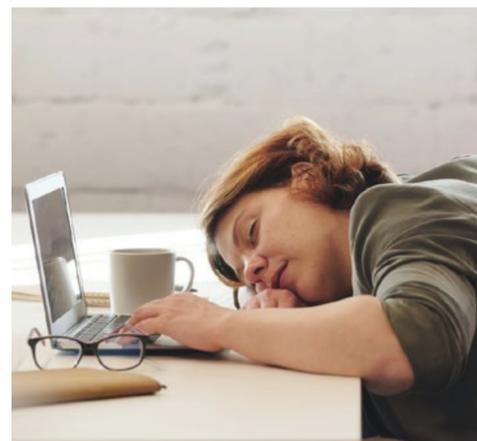
- **Positives Mindset – ändere deinen Fokus**



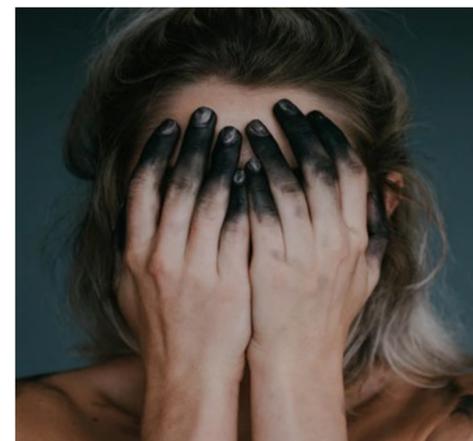
- **1x1 der Mentalen Gesundheit**



- **Achtsamkeit – genieße den Moment**



- **Digitale Müdigkeit**



- **Burnout ? Better burn bright**



- **Body & Mind – so funktioniert das Dreamteam**



- **Angst – rational oder irrational?**

Mentale Gesundheit



- Digital Detox/
Digital Mindfulness



- Finde deine
Entspannungstechnik



- Gesunde Ernährung
und Stress



- Gesunde Routinen



- Homeoffice vs. Office
– deine Balance im
hybriden Arbeiten



- Kommunikaton &
Konfliktmanagement



- Mindful Learning



- Mit Veränderung
wachsen



- Ready, set, go! Moti-
vation & Zielsetzung



- Prüfungsangst

Mentale Gesundheit



- **Regeneration – recharge your batteries**



- **Selbst- & Zeitmanagement**



- **Selbstfürsorge**



- **Stresskiller Sport**



- **Stressmanagement**



- **Teamwork trotz Distanz**



- **Gesundes Führen**



- **Winterblues – nein danke**



- **Work-Life-Balance**



- **Wind of change – stark bleiben in turbulenten Zeiten**

Ernährung



- **Meal Prep – die Brotdose kehrt zurück**



- **Immunpower – Essen für's Immunsystem**



- **Nachhaltige Ernährung – mit Genuss die Welt retten**



- **BrainFood – snack dich smart**



- **Basiswissen Ernährung – du bist was du isst**



- **Gesunde Ernährung to GO**



- **Performance Food**



- **(Intervall) Fasten**



- **Low Carb Ernährung auf der Spur**



- **10-Minuten Daily – smarte und leckere Alltagsgerichte**



- **Das Geheimnis der 100 Jährigen in den blauen Zonen**



- **Trink dich fit**



- **Moodfood – stimmungsaufhellende Lebensmittel**



- **Mindful Eating**



- **Upcycle it – tschüss Food Waste, hallo Restverwertung**



- **Heimische Superfoods**



- **Ernährungsmythen**



- **Zündstoff Zucker**



- **Ernährungsweisen und Diäten**



- **Entzündungshemmende Ernährung – Nahrung als Heilmittel**



- **Clean eating – vollwertig und ohne Zusätze**



- **BrainFit meets Brainfood**



- **Diabetes – wenn dein Blutzucker Achterbahn fährt**



- **Vegetarisch, vegan, gesund?**



- **Detox yourself**



- **Reise durch die Gewürzwelt**



- **Ökologische Lebensmittel - Hype oder Hope?**



- **Darmgesund genießen/ Mind-Gut Connection**

Bewegung



- **Ergonomie im Büro/ Homeoffice**



- **BrainFit – Training für's Köpfchen**



- **Rückengesundheit beginnt im Kopf**



- **Loslegen & Dranbleiben – Welcher Sporttyp bist du?**



- **CardioFit – Bewegung für ein starkes Herz**



- **Faszination Faszien**



- **Take a break – deine gesunde Pause**



- **Gesunder Rücken**



- **Augengesundheit – behalte einen klaren Blick**



- **Sitzen ist das neue Rauchen**



Neugierig geworden oder Interesse an einem anderen Thema?

Dann melde dich gerne bei:

Lena Brech

Director Corporate Health/ BGM Beratung

move UP Gesellschaft für Gesundheitsmanagement mbH
lena.brech@moveup.de | +49 40 30747251 | +49 157 37081904
Wendenstraße 130 | 20537 Hamburg | Germany