



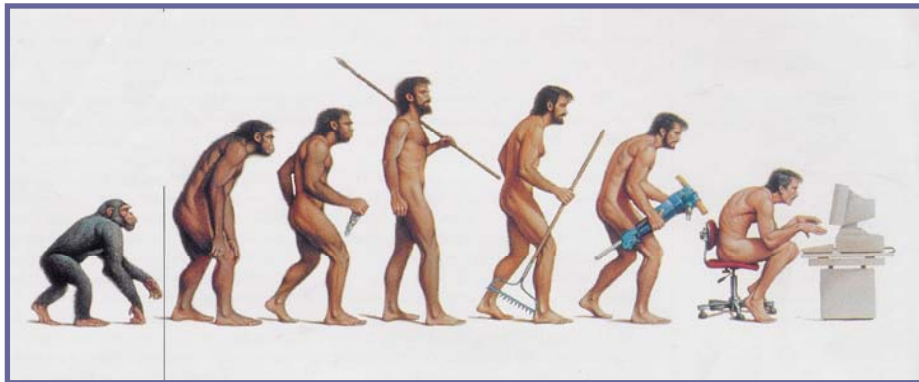
**Dieses Interventionsprogramm erhielt im Sommer 2004 den Governor's Employee Safety Award for outstanding safety and health service at the worksite!**

## Neue Ausbildung in Österreich!

# HEALTHY COMPUTING & STRESS-MANAGEMENT TRAINER

Prävention am Arbeitsplatz

**Nach einem prämierten Programm der San Francisco State University/ Institute for Holistic Healing Studies von Prof. Dr. Erik Peper**



*Somewhere, something went terribly wrong!*

copyright for picture : B. Bralds/nonstøck.

## Warum gerade diese Ausbildung ?

**Dieses Training unterscheidet sich in einigen wichtigen Punkten von herkömmlichen Trainingsangeboten:**

- Das 8 in 1 package kombiniert **Ergonomie, Stressmanagement, vision care, Relaxation und Regenerationstechniken, Adaption von Workstile und Worksetting, Fitness und Wahrnehmungstraining zur Selbststeuerung** in einem Programm. Kombiniert wird dieses All inklusive Programm mit wissenschaftlicher Transparenz durch Biofeedbackkontrolle.
- Es bringt den Einzelnen in seinen Handlungsbedarf über die Sichtbarmachung von physiologischen Werten, die normalerweise nicht wahrnehmbar sind: „Seeing is believing“ und erzeugt AHA Erlebnisse, die meist entscheidend sind bei Veränderungen.
- Aktive Mitarbeit und Selbstkontrolle über Biofeedback erleichtern den Neukonditionierungsprozess entscheidend
- **Wer selbst Verantwortung für seinen Gesundheitszustand übernehmen kann, fühlt sich nicht mehr hilflos und gewinnt nebenbei an Eigenkompetenz**
- Die Kosten für den Arbeitgeber können nachweislich gesenkt werden, wie viele Studien belegen
- Die Interventionsprogramme sind auf kurzen Zeitraum beschränkt und der Einzelne erlernt Selbststeuerungstechniken für sein Leben
- Nachhaltigkeit
- Wir liefern wissenschaftliche Studien mit der Qualitätskontrolle „follow up“ als Beweise....

**Kursort:** Ab 10 Teilnehmern pro Firma können die Kurse als firmeninterne Schulungen stattfinden und individuelle Tage und Veranstaltungsorte gewählt werden.

Falls nicht anders angegeben, ist der Kursort Wien; die genaue Adresse wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

**Termine:** Nächstmögliche Termine auf Anfrage.

## Block 1: 2 Tage Training

- Studien, Fakten und Grundlagenwissen,
- Die 8 Komponenten von Healthy Computing: Ergonomie, Arbeitsstil, Somatisches Bewusstsein /Awarenesstraining, Stress Management, Regeneration, Vision care, Fitness, positive Arbeitsbedingungen
- die body- mind Verbindung : wie stark beeinflussen Gedanken und Suggestionen meinen Gesundheitszustand- facts, Studien und Eigenexperimente
- Gebrauch der EMG Muskelfeedbackgeräte ,
- Selbsttraining, Eigenerfahrungen
- Diagnose von Rücken und Schulterbeschwerden,
- Grundlagen von Ergonomie und häufige Fehler,
- Interventionstechniken im Bereich Relaxation - Regeneration
- die Bedeutung von Training und Homework,...

## Block 3: 2 Tage Training

- Literaturrecherche von diversen Studien und Büchern
- Klientenbeispiele der Partizipanten
- spezielle, fortgeschrittene Interventionstechniken,
- Grundlagen der häufigsten medizinischen Beschwerdebildern (chronischer Rücken und Schulterschmerz, RSI, Kopfschmerz, Bluthochdruck...)
- Von der Theorie zur Praxis
- Kognitive und behavioristische Ansätze: mentale Skills
- Mögliche Probleme bei der Arbeit mit Klienten – Tipps und Tricks
- spezifische Symptome und clinical cases: (chronische Schmerzen, Kopfschmerz, Migräne, Schlafstörungen, Augenprobleme, Burnout Prävention, Stressbedingte Symptome....)
- Behandlungsstrategien bei diversen klinischen Symptomen
- „bring your cases“ fortgeschrittenes Arbeiten am Klienten- Perfektion

## Block 2: 2 Tage Training

- Bericht und Überprüfung der individuellen Erfahrungen mit Selbsterfahrung
- Bericht über die Peergroup Trainings
- Besprechung der Fotos und Videos von Arbeitsplätzen, Arbeitsstil etc. und deren Problematik und Veränderbarkeit,
- Skill Training in Handerwärmung, Atmung, Ergonomie, Bewegungsübungen
- Fortgeschrittenes Eigentaining – learning by doing
- Schonhaltungen und Vigilanz: Verhinderer von Heilung
- Aufbau eines Assessments ....
- Aufbau eines Trainings und mögliche Komplikationen
- Direkte und indirekte Interventionen
- Stress und seine Bedeutung im Gesundungsprozess
- Problem Solving Strategies
- Instruktionen für Assessment und Training von Co-workern

zwischen den einzelnen Workshops:

## Peergrouptraining & Supervision

### Testing: 1 Tag

- Auswertung des Eigentrainings und der Logsheets
- 5 schriftliche Fallbeschreibungen –einer davon wird diskutiert mit der Gruppe
- Dokumentierung durch Fotos und/oder Videos, die besprochen werden
- Kurzer Fragebogen über die wesentlichen Inhalte,
- Kenntnissnachweis der wichtigsten Literatur, die bereitgestellt wurde
- Demonstration eines Assessments und der unterschiedlichen Interventionstechniken in der Gruppe,
- Nachweis der Supervisionsstd.
- **Zertifizierung durch BFE (Biofeedback Found. of Europe)**

## **Kosten:** Einzel- und Gruppenpauschalen auf Anfrage

inkludiert im Preis sind:

- 4 Wochenenden (jeweils 16 Std.) Grundausbildung und Testing
- Prüfungskosten und Zertifikat des BFE (Biofeedb. Found. of Europe)
- sämtliche Supervisionsstunden (5 Gruppen und 5 Einzel )
- alle Arbeitsunterlagen, Handouts, Trainingsunterlagen für die Anwendung im Betrieb, **PPP Präsentation zur Vorstellung des Programms**
- Leihgebühr für die EMG Muskelfeedbackgeräte für die Dauer der Workshops
- Probeversion eines Interruption- Stretchbreakprogramms f. PC
- Monatliche Email- Tipps mit hilfreichen Tipps zur Verbesserung und
- 20-25% Rabatt für „Stand Alone „Biofeedback Equipment !!!

---

## **Trainer:**

- **Prof. Dr. Erik Peper, Ph.D., BCIAC**



San Francisco States University/ Direktor of the IHHS Institut for Holistic Healing Studies, Direktor von Work-Solutions Amerika, Präsident der Biofeedback Foundation of Europe (BFE) ehemaliger Präsident der AABP ( Amerikanischen Biofeedbackvereinigung), Autor zahlreicher Bücher, Studien und Publikationen im Bereich Biofeedback, Selbstheilungspotentiale und optimal human functioning, Trainer des US Gymnastics Team, Trainer in der Weiterbildung der Physiotherapeuten in NL, internationale Seminartätigkeit, ....

- **Mag. Monika Fuhs, Diplompsychologin, BCIAC**



Executive Director Biofeedback Foundation of Europe (BFE), Vorstandsmitglied des ÖBfP (Österreichische Gesellschaft für Biofeedback und Psychophysiologie), Chief Editor v. *Psychophysiology Today*, Direktor d. Holistic Learning Instituts ®, Co-Direktor v. Work-Solutions, Ausbildner und Trainer

gemeinsam mit Dr. Peper, internationale Unterrichts und Kongresstätigkeit für Biofeedback, Stressmanagement, Healthy Computing etc..., Director Holistic Learning Institute ®

---

### **Work Solutions International**

#### **Mag. Monika Fuhs,**

K. Kaubekstr. 5, A-2103 Langenzersdorf

e-mail: [office@work-solutions.org](mailto:office@work-solutions.org) Tel: 02244/4141 oder 0699/12420941

[www.work-solutions.org](http://www.work-solutions.org) [www.holistic-learning.org](http://www.holistic-learning.org)

