



Digitale BGM-Angebote



Moderation

New Work, agiles Arbeiten, Homeoffice: Welche Lösungen finden Teams für die Anforderungen der modernen Arbeitswelt? Wir moderieren online und setzen moderne digitale Tools ein.

Online-Workshops

Wir bearbeiten Ihr Wunschthema interaktiv mit kleinen Gruppen. Der zeitliche Umfang ist variabel. Beliebte sind kompakte Workshops (2 x 45 Min.) und vertiefende Formate (z.B. 4 x 90 Min.).

Online-Vorträge

Unsere Online-Vorträge (live) sind praxisnah und regen zum Mitmachen an. Kompakt und prägnant erhalten Sie in 30 - 60 Minuten Impulse, die sich ideal in den Arbeitsalltag integrieren lassen.

Analyse

Digitale
Arbeitssituationsanalyse
BGM-Quick-Check ^{PRO}

Führungskräfte

Gesund führen
Virtuelles Führen
Resilienz für Führungskräfte
Führen in Krisenzeiten

Mitarbeitende

Life Balance im Homeoffice
Kommunikation im
virtuellen Raum
Resilienz für Mitarbeitende
Achtsamkeit
Azubiprogramm

Formate und Themen

	Moderation	Online-Workshop 2 x 45 Min.	Online-Workshop 4 x 90 Min.	Online-Vortrag/Impuls 45-60 Min.
Analyse				
Digitale Arbeitssituationsanalyse	✓			
BGM-Quick-Check ^{PRO}	✓			
Führungskräfte				
Gesund führen – sich selbst und andere			✓	✓
Virtuelles Führen		✓	✓	
Resilienz für Führungskräfte		✓	✓	
Führen in Krisenzeiten		✓		
Mitarbeitende				
Life Balance im Homeoffice		✓		✓
Kommunikation im virtuellen Raum		✓		✓
Resilienz für Mitarbeitende		✓	✓	✓
Achtsamkeit		✓		✓
Mini-/Mikropausen				✓
Azubiprogramm (verschiedene Module)		Dauer je Modul 2 x 90 Min.		





Technische Anforderungen:

Internetfähiges Endgerät mit Kamera (optional), Mikrofon und Lautsprecher. Teilnahme von gewerblichen Mitarbeitenden (Gruppen) z.B. über einen Telepräsenzraum.

Systemanforderungen:

Aktuelle Browser-Version (Google Chrome, Mozilla Firefox, Microsoft Edge), aktueller Adobe Reader, E-Mailaccount

Eingesetzte Seminar-Software:

Microsoft Teams, Zoom, Webex oder Software des Kunden.
Teilnahme über aktuellen Browser

Wichtige Fragen, im Vorfeld zu klären:

Freigabe durch den Arbeitgeber (Systemanforderung), alternativ Nutzung privater internetfähiger Endgeräte, bei privater Nutzung holt sich der Arbeitgeber eine Einwilligung zur Weitergabe der privaten E-Mail-Adressen ein

Datenschutz:

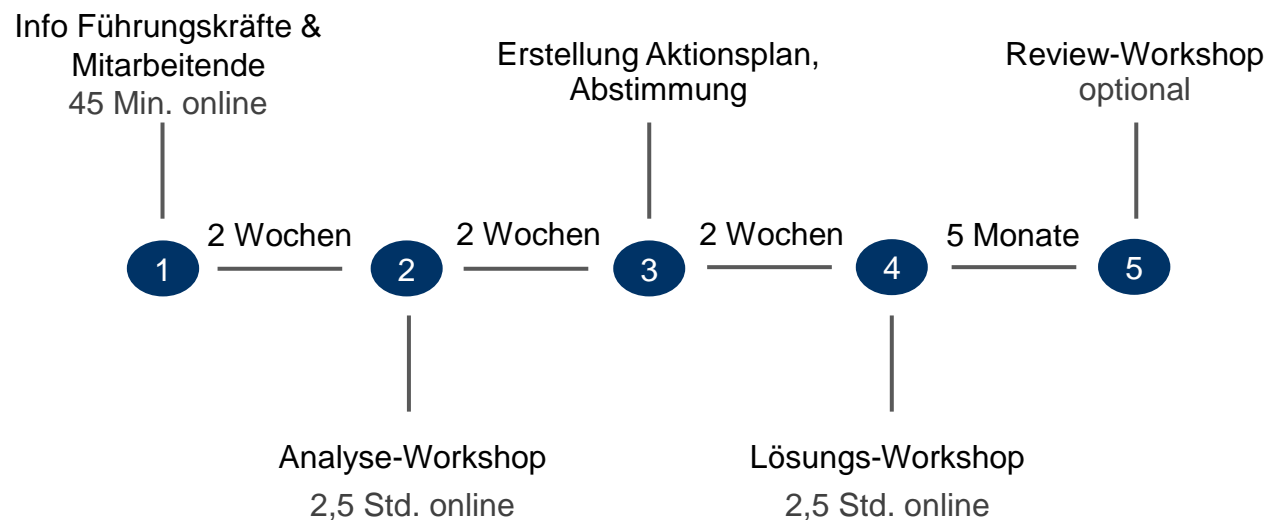
Gespeicherte E-Mail-Adressen werden nach dem Workshop gelöscht, es werden keine Aufnahme/ Mitschnitte in dem Workshop angefertigt

Analyse

Herzstück der Workshopreihe ist ein strukturiertes Gruppeninterview. Die technischen Voraussetzungen im Unternehmen werden berücksichtigt. Auch Beschäftigte ohne eigenes Endgerät können teilnehmen.

Nutzen

Identifikation von subjektiv empfundenen Belastungen und negativen Einflussfaktoren auf die Arbeitsfähigkeit. Mitarbeitende entwickeln eigenständig Lösungen. Die gemeinsame und schrittweise Umsetzung durch Vorgesetzte und Mitarbeitende fördert die Veränderungsbereitschaft in der Belegschaft.



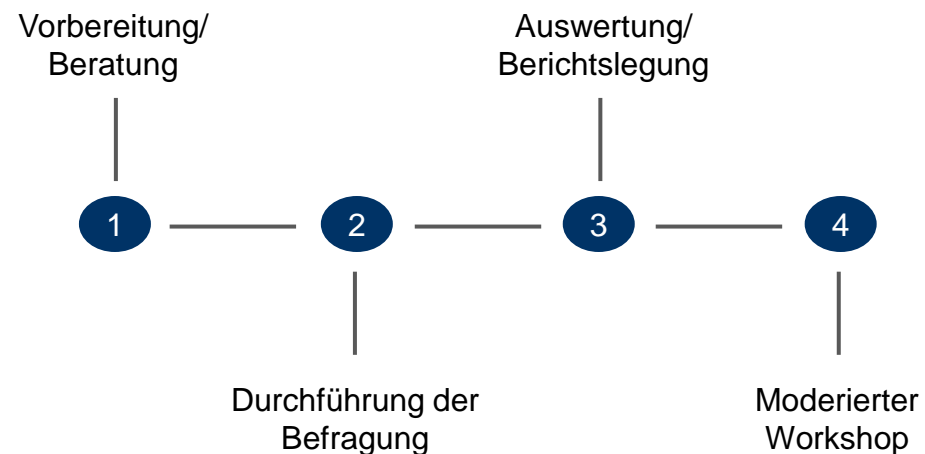
Analyse



Herzstück des BGM-Quick-Check^{PRO} ist ein gemeinsam mit der Kienbaum Management Consulting entwickelter und sich in 5 Grundkategorien unterteilender Fragebogen. Dieser richtet sich als Online-Befragung an definierte Vertreter von Funktions- bzw. Expertengruppen in Ihrer Organisation. Jede Fragestellung wird unter den Aspekten des Stellenwertes und des aktuellen Realisierungsgrades beleuchtet.

Nutzen

- Objektive Analyse durch unabhängige Befragung
- Meinungen und Sichtweisen relevanter Funktions-/Expertengruppen werden einbezogen und ein gemeinsames Verständnis entwickelt
- Zielorientierte Ableitung von Maßnahmen in identifizierten Handlungsfeldern
- Abgestimmte Vorgehensweise des gesamten Teams / Steuerkreises



Führungskräfte

Sie stehen vor der Herausforderung Ihre Mitarbeitenden „gesund“ zu führen und stellen sich folgende Fragen:

- Wie kann ich Einfluss auf die Gesundheit meiner Mitarbeitenden nehmen?
- Was sind die Handlungskompetenzen für gesundes Führen im Alltag?
- Wie weit geht mein Einflussbereich bei Gesundheit der Mitarbeitenden? Wo sind die Grenzen?

Nutzen

- Sensibilisierung zum Thema Gesundheit
- Führung und Gesundheit, Rollen- und Selbstverständnis
- Zahlen, Daten, Fakten – wissenschaftliche Erkenntnisse zum Thema
- Dimensionen gesunder Führung
- Grenzen der Führungskraft, unterstützende Netzwerke intern und extern



QR-Code scannen und Trailer ansehen

Führungskräfte



Sie stehen vor der Herausforderung Ihre Mitarbeitenden im Homeoffice auf Distanz zu führen und stellen sich folgende Fragen:

- Wie kann ich mein Team über die Distanz motivieren und gesund halten?
- Wie kann die virtuelle Kommunikation im Team gelingen? Welche Regeln helfen, die digitale Zusammenarbeit über die Distanz effizient zu gestalten?
- Wie werden Projekte und Meetings virtuell zielgerichtet organisiert?

Nutzen

- Erarbeitung von praxisnahen Strategien zur Führung von dezentralen und virtuell agierenden Teams
- Überblick über wichtigste digitale Werkzeuge, die das Arbeiten aus der Ferne erleichtern
- Sensibilisierung zum Thema Gesundheit: gesteigerte psychische und physische Belastungen ihrer Mitarbeitenden, unter Berücksichtigung der aktuellen Ereignisse, wahrzunehmen

Führungskräfte



Sie stehen in der aktuellen Situation vor der Aufgabe, die Belastbarkeit und innere Stärke durch den Aufbau von Optimismus, Selbstvertrauen und geistiger Flexibilität zu steigern. Dieser Workshop zielt darauf ab, die Widerstandsfähigkeit von Individuen und Organisationen zu stärken. Diese Fragen stehen im Fokus:

- Wie erhöhe ich spürbar meine persönliche Resilienz?
- Welche Strategien stehen mir dazu zur Verfügung?
- Welchen Einfluss habe ich als Führungskraft auf die Steigerung der Resilienz meiner Mitarbeitenden?

Nutzen

Sie lernen verschiedene Resilienzstrategien kennen und erhalten Impulse zum Umgang mit widrigen Umständen und Veränderungen. Ziel ist es, persönliche Kraftquellen zu erkennen und gezielt einzusetzen, um aus Krisen gestärkt hervorzugehen.



QR-Code scannen und Trailer ansehen



Führungskräfte



Sie stehen vor der Aufgabe, Ihr Team durch die gegenwärtige Situation zu begleiten? Gemeinsam mit uns können Sie Ansatzpunkte für folgende Fragestellungen erarbeiten:

- Welche Chancen bietet die Krise für die Dienstleistungen bzw. Produkte? Woran kann mein Team wachsen? Welche Unterstützung ist erforderlich?
- Wie gelingt es mir in dieser Zeit klare empathisch Informationen zu übermitteln?
- Wie komme ich meiner Fürsorgepflicht als Führungskraft nach? Wie halte ich mein Team und mich gesund und motiviert?

Nutzen

- Erhalt von Tipps zur Begleitung und Motivation der Mitarbeitenden
- Erarbeitung praxisnaher Strategien und Handlungsempfehlungen zur Führung in Krisenzeiten
- Blick auf die Gesundheit der Mitarbeitenden und die eigene Gesundheit richten

Führungskräfte



Mitarbeitende

Erleben Sie, auch zu Hause produktiv zu sein und die Vorzüge der neuen Arbeitsumgebung zu nutzen. Finden Sie mit uns ein ausgewogenes Verhältnis zwischen den beruflichen Anforderungen und Ihren privaten Bedürfnissen.

Nutzen

Sie erfahren, wie Sie der neuen Situation Struktur geben können: vor der Arbeit, bei der Arbeit und nach der Arbeit.

Sie erhalten praktische Tipps und Handlungsfähigkeit zur erholsamen Gestaltung von Pausen, zur Kommunikation mit und Abgrenzung Richtung beruflichem und privatem Umfeld. Sie lernen, Ihre Leistungsfähigkeit über den Tag zu erhalten.



QR-Code scannen und Trailer ansehen



Mitarbeitende



Sie stehen vor der Herausforderung, in digitalen Räumen mit Mitarbeitenden und Kunden zusammenzuarbeiten und stellen sich folgende Fragen:

- Wie kann virtuelle Kommunikation gelingen?
- Wie lässt sich erfolgreiche Kommunikation über Distanz organisieren?
- Welche Regeln helfen, die digitale Zusammenarbeit effizient zu gestalten?
- Wie lässt sich eine vertrauensvolle Zusammenarbeit im digitalen Umfeld etablieren?

Nutzen

Sie steigern ihre Sicherheit im Umgang mit der Kommunikation in virtuellen Räumen. Sie reflektieren das individuelle, aktuelle Verhalten im Umgang mit der neuen Situation und sprechen etwaige Bedarfe an, um möglichst kollegial sowie effizient im virtuellen Team zu arbeiten. Sie bekommen einen Überblick über wichtige digitale Werkzeuge, die das Arbeiten aus der Ferne erleichtern.



QR-Code scannen und Trailer ansehen

Mitarbeitende



Sie stehen in der aktuellen Situation vor der Aufgabe, die Belastbarkeit und innere Stärke durch den Aufbau von Optimismus, Selbstvertrauen und geistiger Flexibilität zu steigern. Dieser Workshop zielt darauf ab, die Widerstandsfähigkeit von Individuen und Organisationen zu stärken. Diese Fragen stehen im Fokus:

- Wie erhöhe ich spürbar meine persönliche Resilienz?
- Welche Strategien stehen mir dazu zur Verfügung?

Nutzen

Sie lernen verschiedene Resilienzstrategien kennen und erhalten Impulse zum Umgang mit widrigen Umständen und Veränderungen. Ziel ist es, persönliche Kraftquellen zu erkennen und gezielt einzusetzen, um aus Krisen gestärkt hervorzugehen.



QR-Code scannen und Trailer ansehen



Mitarbeitende



Wann sind Sie mit Ihren Gedanken und Handlungen wirklich nur bei einer Sache, ob beim Sichten von E-Mails, beim Zuhören in Meetings oder beim Kaffeetrinken in der Pause? Häufig betreiben wir eher Multitasking. Im Sinne unseres Wohlbefindens und unserer Konzentrationsfähigkeit ist genau das nicht ideal. Fokussieren Sie Ihre Aufmerksamkeit mehr auf den aktuellen Moment und nehmen Sie gleichzeitig eine offene und akzeptierende Haltung ein – im Sinne des Achtsamkeits-Konzepts. Folgende Fragen können dabei im Fokus stehen:

- Wie erhöhe ich spürbar meine Achtsamkeit im Alltag?
- Welche Strategien stehen mir dazu zur Verfügung?

Nutzen

Sie kennen die Wirkmechanismen und Vorteile der Achtsamkeitspraxis. Ihnen werden Strategien zur Umsetzung eines achtsameren Lebensstils vermittelt. Ziel ist es, über Achtsamkeit zu mehr Klarheit, Konzentration und Gelassenheit im Arbeitsalltag zu kommen.



QR-Code scannen und Trailer ansehen



Mitarbeitende



In diesem Online-Workshop lernen Sie, wie Sie dem Bewegungsmangel und Stressbelastungen mit Mini-/Mikropausen entgegenwirken können. Sie erhalten Tipps für kurze und wirksame Pausenübungen, die die körperlichen und psychischen Belastungen reduzieren.

Nutzen

- Sie entwickeln persönliche Rituale und fördern damit langfristig Ihre Gesundheit
- Sie lernen gezielte Mini-/Mikropausen und können diese bei langen Sitzpausen nutzen oder zum Abbau von Bewegungsmangel und Stress einsetzen
- Sie lernen Übungen, mit denen Sie Ihre Augen entspannen können

Mitarbeitende



Machen Sie mit uns den Check für Ihren Erfolg im Berufsleben. Erleben Sie, was es heißt, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen.

Nutzen

Entsprechend der Anforderungen bieten wir verschiedene Gesundheitsthemen, Tipps für die Selbstmotivation und Selbststeuerung als kurzweilige Online-Workshops an. Profitieren Sie von Wissensvermittlung zu den verschiedenen Themen und dem Erfahrungsaustausch in der Gruppe.

Verfügbare Module (Auswahl)

- (Medien-)Sucht
- Gesundheitswissen
- Kommunikation analog und digital
- Prüfungsvorbereitung
- Stressbewältigung/ Ressourcenstärkung
- Bewegung/ Ergonomie
- Ernährung

Mitarbeitende



Menschen führen zum Erfolg!

motio GmbH – *Management personeller Ressourcen*

Böcklinstr. 34
80638 **München**
+49 89 18 10 24
E-Mail: motio.muenchen@motio.de
www.motio-muenchen.de

Ahornweg 7
76287 **Rheinstetten**
+49 721 830 79 60
E-Mail: motio.karlsruhe@motio.de
www.motio-karlsruhe.de

Grietgasse 22
07743 **Jena**
+49 3641 45 06 38
E-Mail: motio.jena@motio.de
www.motio-jena.de