AUXELYA

Die AUXELYA Akademie

Die AUXELYA-Akademie

Für das Wichtigste im Unternehmen. Die Menschen.

Mit unseren präventiven Angeboten aus unserer AUXELYA-Akademie stärken Sie die mentale und körperliche Gesundheit der Menschen in Ihrem Unternehmen. Sie fördern die Leistungsfähigkeit und Motivation Ihrer Mitarbeitenden und steigern durch ein verbessertes Betriebsklima das unternehmerische Denken bei gleichzeitiger Senkung der Ausfallzeiten. Zudem fördern Sie mit unseren Angeboten die Teamfähigkeit und die Führungskompetenz Ihrer Mitarbeitenden und leisten so einen entscheidenden Beitrag zu einer gesunden und resilienten Unternehmenskultur. Unsere Angebote werden von Trainern, Beratern, Therapeuten und Coaches mit jahrelanger Erfahrung durchgeführt.

DAS WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK

Unser Akademieprogramm:

- bietet präventive Maßnahmen und gibt Impulse für einen gesunden Umgang mit Themen aus dem beruflichen und privaten Alltag.
- wird fortwährend für Sie weiterentwickelt und greift aktuelle und gesellschaftliche Themen auf.

Unsere Konzepte, Übungen und Tools:

- sind bestens erprobt und sofort praktisch anwendbar.
- werden regelmäßig evaluiert und weiterentwickelt.
- zeichnen sich durch einen abwechslungsreichen Erlebnischarakter aus.
- sind in digitalen Formaten buchbar und nach Absprache auch analog und hybrid.

Für das Wichtigste im Unternehmen. Die Menschen.

Empower your business

Empower your business hat das Ziel Ihre Mitarbeitenden und Führungskräfte fit und resilient für alle Stürme und Herausforderungen im Berufsalltag zu machen. Von gesunder Führung bis Kulturentwicklung finden Sie hier das richtige Angebot!

Kategorie	Titel	Beschreibung
Gesund Führen	Heute schon pausiert? – Healthy Leadership	Gehen Sie mit gutem Beispiel voran: Reflektieren Sie Ihre Führungsrolle, lernen Sie Methoden eines effektiven Zeitmanagements kennen und achten Sie auf Ihre Work-Life-Balance. Spannen Sie anschließend den Bogen von dem eigenen gesunden Arbeiten hin zu dem gesunden Arbeiten Ihrer Mitarbeitenden. Denn gesunde Führungskräfte führen zu gesunden Mitarbeiter:innen.
	Führen im New Normal	Digitalisierung, flexibles Arbeiten in der hybriden Welt, New Work – die Arbeitswelt verändert sich und damit auch die Herausforderungen an die Führungskräfte. Lernen Sie wirksame Strategien für das Führen im New Normal kennen.
	Das Team sicher durch Veränderungsprozesse navigieren	Im Change-Prozess das komplette Team mitnehmen und so eine stabile „Sustain-Phase“ erreichen.
	Mitarbeiterbindung in Zeiten der Generation Z	Ein Team zusammenhalten in Zeiten von Temp-Verträgen, outsourcing, insourcing, "activity-based workplace", etc
	360° Feedback – Nonverbale Kommunikation und Körpersprache	Wie wirken Sie im Führungsalltag? Es ist nicht wichtig was Sie meinen, wie Sie wirken. Es ist entscheidend, wie Sie tatsächlich empfunden werden.

Kategorie	Titel	Beschreibung
Krisen- und Konflikt-management	Konstruktives Konfliktmanagement – auch in Krisenzeiten	Konflikte kosten Geld und Manpower. Mit guter Kommu-nikation und effektiven Konfliktlösungsmethoden meistern Sie jeden Konflikt.
	Mobbing, Bossing & Co. – was, wenn es im Team brodelt?	Wann hört der „Spaß“ auf und wie kann der Teufelskreis unterbrochen werden? – Ein Handlungsleitfaden.
	Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz	Ein Weg aus der Tabuisierung.
	Genuss oder Muss – Umgang mit Sucht am Arbeitsplatz	Erlangen Sie Sicherheit im Umgang mit diesem Tabu-Thema. Ein kollegiales Präventionskonzept zum Thema Suchtver-halten.
	Trauer verstehen und zulassen	Finden Sie einen gesunden Umgang mit der Ausnahme-situation durch das Etablieren hilfreicher und tröstender Rituale.

Kategorie	Titel	Beschreibung
Starkes Team	Ein Team wächst zusammen	Vom Onboarding zum kontinuierlichen Teambuilding.
	Die Lizenz zum Streiten	Ist Ihre Kommunikation erfolgreich oder nur folgenreich?! Ein humorvoller Vortrag rund um das Thema Kommunikation und was unsere Schaltzentrale Gehirn und unser persönliches Kopfkino mit uns macht.

Kategorie	Titel	Beschreibung
Unternehmens-kultur	Sozial-kompetenz – Beziehungen und Kommunikation neu gestalten	Was ist Sozialkompetenz? Warum ist der Mensch so wie er ist? Lernen sie unter anderem das Teufelskreis-Modell von Friedemann Schulz von Thun kennen und optimieren Sie Ihre persönliche Kommunikationskompetenz.
	Diversität als Stärke erleben und nutzen	Von den unterschiedlichen Arbeitsweisen und Persönlich-keiten innerhalb eines Teams und wie diese optimal genutzt werden können.
	Fehlerkultur lebendig gelernt	Vom Etablieren einer respektvollen und wertschätzenden Feedback-Kultur.
	Digital Smartness	Einfach menschlich – einfach digital. Reiten Sie mit uns auf der Welle der Digitalisierung, statt sich von ihr wegreißen zu lassen.

Open your mind

Open your mind vereint gesundes Arbeiten und mentale Stärke eines jeden Mitarbeitenden. Von der eigenen alltäglichen Organisation über Umgang mit Stress und Belastungen bis hin zu Familienthemen finden Sie in dieser Kategorie.

Kategorie	Titel	Beschreibung
Gesundes Arbeiten	Stress lass nach	Reflektieren Sie Ihre persönlichen Stressoren, lernen Sie die unterschiedlichen Stadien des Burnouts kennen und Ihre eigenen Möglichkeiten gesund zu bleiben.
	Die Zauberformel der Resilienz	Ein Resilienztraining ohne Optimierungswahn und pauschale Durchhalteparolen.
	Effektives Zeitmanagement	Schaffen Sie das Multitasking ab und bewältigen Sie so Ihr tägliches Arbeitspensum mit mehr Gelassenheit.
	Selbstmotivation	„Die Seele ernährt sich, woran sie sich erfreut.“ – Augustinus Was motiviert Sie, Ihren Beruf auszuüben? Lernen Sie sich im privaten und beruflichen Bereich selbst zu motivieren.
	Achtsames Arbeiten und Pausieren	Behalten Sie Ihre Aufmerksamkeit, Konzentration und Fokussierung trotz (medialer) Ablenkung und lernen Sie das Prinzip der Achtsamkeit kennen.
	Sicherheit in unsicheren Zeiten	Nichts ist beständiger als der Wandel. Die Arbeitswelt hat sich rasant verändert und Prognosen zu Folge wird dies auch in Zukunft der Fall sein. Finden Sie Ihre Sicherheit und Stabilität in der Unsicherheit.

Kategorie	Titel	Beschreibung
Leben in Balance	Beziehungskiller: Berufs- und Familienalltag	Erfolgreiche Karriere, glückliches Paar und fürsorgliche Eltern. (Un)möglich?!
	Vereinbarkeit Familie und Beruf	Beenden Sie den ewigen Terminstress und die ständige Zeitnot und behalten Sie sowohl auf der Arbeit als auch im Familienalltag einen achtsamen Überblick.
	Resilienz in der Familie	Ein gesunder Umgang mit dem Thema Stress führt zu mehr Resilienz für die gesamte Familie.
	Erziehung 4.0	Über den Umgang mit Social Media & Co. - Ein Weg durch den digitalen Dschungel.
	Herausforderung Alleinerziehend	Der ganze normale Wahnsinn!? Ein stärkender Vortrag für alle Eltern in dieser besonderen Lebenssituation.
	Zwischen Karriere und Carearbeit – Wege zu einem gelasseneren Umgang mit der Doppelbelastung	Gönnen Sie sich eine kurze Pause, tanken Sie auf und nehmen Sie wirksame Übungen und Methoden rund um die Selbstfürsorge mit nach Hause, die Ihren Alltag mit der Doppelbelastung ein wenig leichter werden lassen.
	Schluss mit der Aufschieberitis: Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Testamente und was wir sonst so vor uns herschieben	Informationen rund um die Themen, vor denen wir uns gerne drücken und wie wir es anpacken können.

Kategorie	Titel	Beschreibung
Mentale Gesundheit	Für mehr Konfetti im Leben	Wichtige Impulse zum Thema Resilienz und Selbstfürsorge für mehr Lebensfreude und Gelassenheit im Leben.
	Neue Wege durch Mental-Training	Erfolgreich und fit in allen Lebenslagen. Fördern Sie mit dem Mental-Training die eigene geistige Leistungsfähigkeit und Konzentration.
	Einmal auftanken, bitte	Wir alle sind in unseren alltäglichen Routinen und Herausforderungen eingebunden. Dabei kommt die Erholung oft zu kurz. Erfahren Sie wie Sie effektiv gut auftanken können.

Care for you

Care for you bietet zahlreiche Themenfelder rund um den Körper, Ernährung und gesunde Gewohnheiten schöpfen. Wir achten dabei immer darauf, eine Verbindung zwischen der körperlichen und der mentalen Gesundheit herzustellen. Auf der ganzheitlichen Gesundheit liegt dabei unser Fokus.

Kategorie	Titel	Beschreibung
Körper	Den inneren Schweinehund überwinden	Endlich mehr Sport machen und gesünder essen! Finden Sie Wege, Ihre Pläne endlich in die Tat umzusetzen und in Ihrem Alltag gesunde Rituale zu etablieren.
	Wege zu einem erholsamen Schlaf	„Wer schlafen kann, darf glücklich sein“, sagte schon der Schriftsteller Erich Kästner. Wenn wir gut schlafen, erholen wir uns, sammeln Energien für den nächsten Tag, sind leistungsstark und stärken unser Immunsystem. Lernen Sie mehr über die wichtigsten Faktoren für einen gesunden Schlaf.
	Artgerechte Haltung – Ergonomie weitergedacht	Wie sieht eine artgerechte Haltung des Menschen im 21. Jahrhundert aus? Welche Rolle spielen dabei unsere täglichen Gewohnheiten? Welchen Einfluss hat unsere tägliche Arbeitsbelastung und wie können wir präventiv für eine bessere „Haltung“ sorgen?
	Einfach mal lockerlassen – Verspannungen meiden und lösen	Welche Muskel-Skeletterkrankungen und Gesundheitsrisiken können durch Bildschirm- und Produktionsarbeit entstehen? Wie entstehen Triggerpunkte und was kann man präventiv und rehabilitativ dagegen tun?
	Körper und Geist – ein starkes Team	Wir erkennen ein gutes Team an vielen Signalen, z.B. gute Arbeitsergebnisse, wenig Reibungsverluste, Freude an der Arbeit. Erfahren Sie, wie die Verbindungen und Zusammenhänge von Körper und Geist sind und vor allem wie Sie in der Praxis sowohl über körperliche Aktivitäten als auch über Denkprozesse Einfluss nehmen können.
	Büroyoga – Arbeit meets Yoga	Fit und entspannt am Schreibtisch.

Kategorie	Titel	Beschreibung
Ernährung	Du bist, was Du isst – Dein ganz persönlicher Ernährungskompass	Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und reflektieren Sie Ihre aktuelle Ernährungssituation. Denn der Ursprung jeder Ernährungsumstellung, ist es genau zu wissen, wo die Fehler der bisherigen Ernährung liegen, und warum Sie eventuell immer wieder in alte Gewohnheiten zurückfallen.
	Gesunde Ernährung trotz Zeitmangel	Eine schlechte Ernährung ist ein wahrer Energieräuber im Alltag. Aber wie kann man im Alltagsstress und eventuell noch mit nörgelnden Mitessern trotzdem eine gesunde und ausgewogene Ernährung etablieren? Dieser Impuls liefert nicht nur Antworten, sondern auch ganz praktische Tipps.

Unsere Themenpakete

Profitieren Sie von vertieftem Lernen und Nachhaltigkeit durch unsere Pakete:

- Kick-off-Veranstaltung
- Kompetenz-/Selbsteinschätzung
- Training (Theorieimpulse, PLanspiel, Online-Selbstlernplattform)
- Reflektion und Praxistransfer

Empower your business: Hybrides Arbeiten gesund gestalten!

Kategorie	Titel	Beschreibung
Für gesunde Führungskräfte **Für starke Teams** **Für resiliente Mitarbeitende**	Hybrides Arbeiten gesund gestalten!	Unsere neue Normalität ist komplexer, schnelllebiger, flexibler und individueller geworden. Das hybride Arbeiten ist eine Möglichkeit, den Anforderungen in der neuen Arbeitswelt gerecht zu werden. Mit unserem Empower your business – Paket bereiten wir Ihre Mitarbeiter:innen auf diese Herausforderungen vor und machen sie fit für die neue Arbeitswelt!

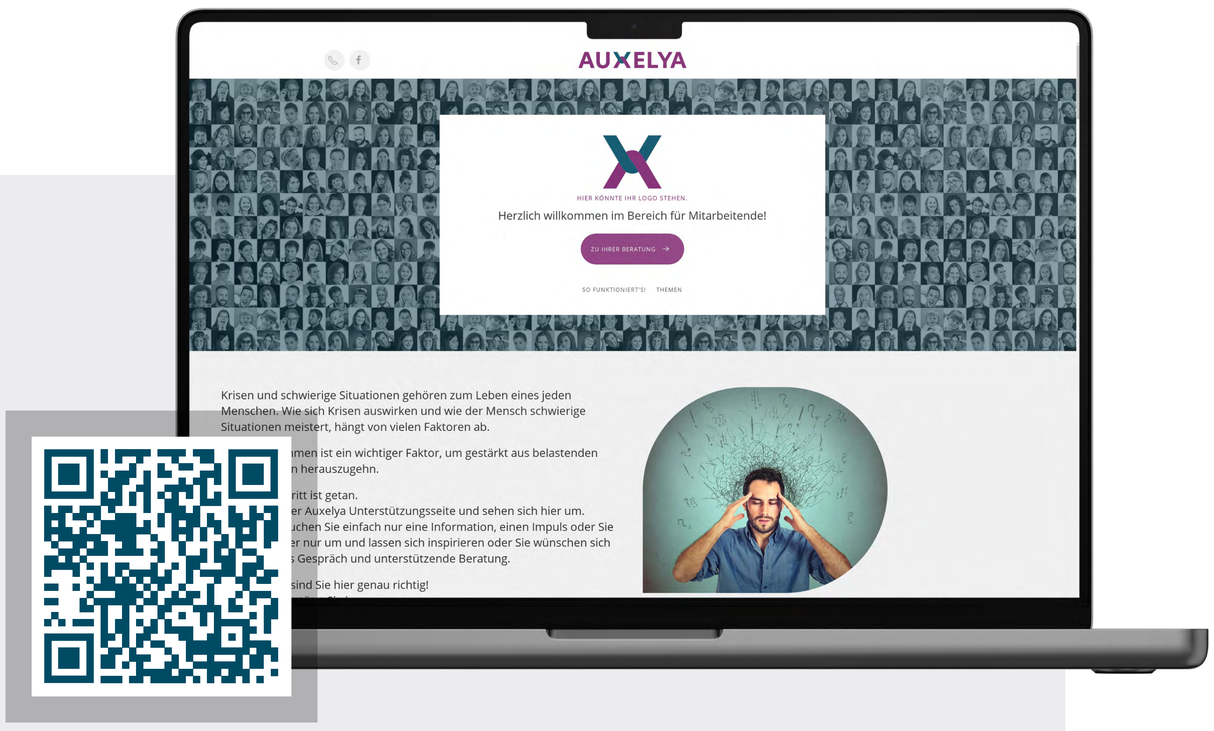
Open your mind: Das mentale Immunsystem stärken!

Kategorie	Titel	Beschreibung
Für gesunde Führungskräfte **Für starke Teams** **Für resiliente Mitarbeitende**	Das mentale Immun-system stärken! Ihr Kickstart für eine resiliente Belegschaft.	Gesunde Mitarbeiter:innen sind das Kapital eines jeden Unternehmens. Im New Normal mit all seiner Flexibilität ist jede und jeder selbst mehr denn je verantwortlich für die eigene Gesundheit zu sorgen, um die eigene Stabilität in turbulenten Zeiten aufrecht zu erhalten. Mit unserem Open your mind - Paket präsentieren wir Ihnen wertvolle Rezepte, um das mentale Immunsystem Ihrer Mitarbeiter*innen zu stärken.

Care for you: Nachhaltig gesund!

Kategorie	Titel	Beschreibung
Für gesunde Führungskräfte **Für starke Teams** **Für resiliente Mitarbeitende**	Nachhaltig gesund! Ihr Kickstart für eine gesunde Belegschaft.	Gesunde Mitarbeiter:innen ist Grundlage für ein gesundes Unternehmen. Wir locken die Menschen in Ihrem Unter-nehmen aus ihrer Komfortzone heraus und machen Sie neugierig auf das Thema Gesundheit. Damit bringen wir sie in ihre Wachstumszone und schützen sie vor ihrer Über-forderungszone. Mit unserem Care for you-Paket setzen Sie einen nachhaltigen und abwechslungsreichen Kickstart für die Gesundheit in Ihrem Unternehmen!

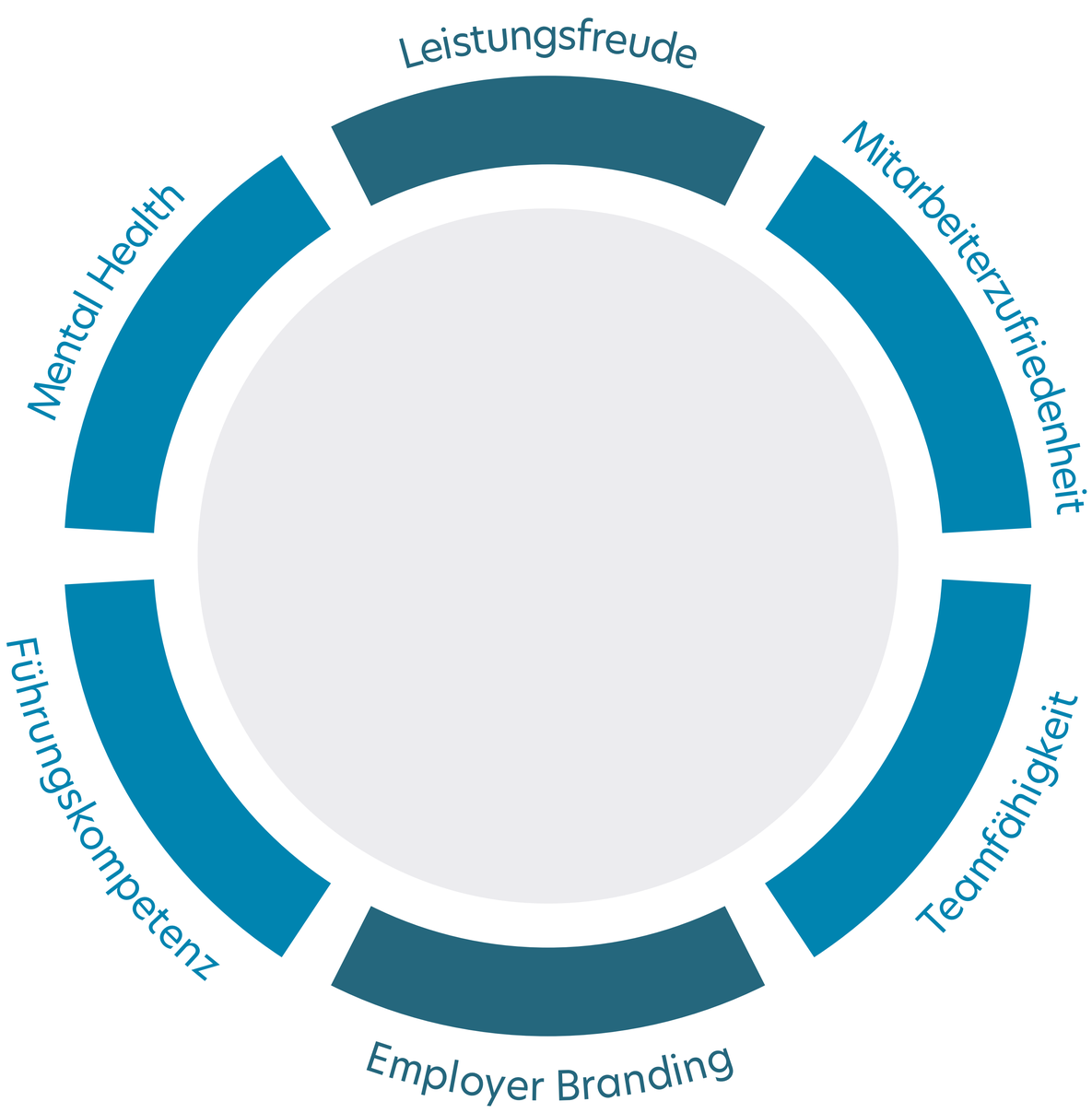
Die AUXELYA Online-Plattform



Die AUXELYA Online-Plattform:

- eine digitale Lernplattform zu unseren drei Themengebieten
- ermöglicht individuelles Lernen zu jeder Zeit an jedem Ort
- bietet snackable Content in Form von Videos, Podcasts, psychologischen Selbsttests, Artikeln, Blitzentspannungen etc.

Mit der Akademie stärken Sie



In einer stetig komplexer werdenden Arbeitswelt spielt die Eigenverantwortung für die Gesundheit eine immer wichtigere Rolle um als Unternehmen erfolgreich und wettbewerbsfähig zu bleiben.

Gemeinsam mit uns erhalten Ihre Mitarbeiter:innen praxisnahe Impulse für eine gesunde Work-Life-Balance.

Unsere Preise

Alle Themen sind in den folgenden Formaten buchbar:	
Impulsvorträge: Online (30-60 Minuten mit anschließender Fragerunde)	ab 480,00€
Seminare/Workshops: online/präsent (ab 90 Minuten, halbtags/ganztags)	ab 650,00€
Dialogrunden: online (90 Minuten)	ab 560,00€
Podcasts (10-60 Minuten)	ab 180,00€

Spezielle Formate (Preise auf Anfrage):
Planspiel
Digitale Selbstlernformate
Gesundheitswoche
Learning Journey
Themenpakete

Für das Wichtigste im Unternehmen. Die Menschen.

MEIKE TROMMER
Akademieleitung
meike.trommer@auxelya.de

SIMONE SKRZYDLO
Geschäftsführung
simone.skrzydlo@auxelya.de