



M2M CONSULTING

Präsenz  
und/oder  
Live-Online

## Entwicklungs- programme

für ein besseres Zeit-, Stress-  
und Selbstmanagement

# Gesunde

Arbeit gesunde

# Unternehmen



Mit **12** Konzepten aus  
Kundenprojekten



*„Der Mensch, der zu beschäftigt ist,  
sich um seine Gesundheit zu kümmern,  
ist wie ein Handwerker, der keine Zeit hat,  
seine Werkzeuge zu pflegen.“*

*aus Spanien*

## INHALT

HERZLICH WILLKOMMEN BEI M2M	3
ZEITKOMPETENZ UND LIFE-BALANCE Ein systemisches Selbstmanagementprogramm	6
GESUND FÜHREN Wertschätzende Führung für mehr Erfolg	8
STRESS WIRKSAM REDUZIEREN Ein Programm für Mitarbeiter im Support und Service	10
STRESS- UND GESUNDHEITSMANAGEMENT Ein Programm für Mitarbeiter im Außendienst	12
RAUS AUS DER TEILZEITFALLE Zeit- und Stressmanagement für Teilzeitkräfte	14
MEETINGS UND MODERATION Mit IDEAL <sup>2</sup> in kürzerer Zeit mehr Ergebnisse	16
DIE BESTEN JAHRE (Um)-Wertungen mit 40plus und 50plus	18
KERNKOMPETENZ RESILIENZ MiniMax-Workshops für Service, Support und Assistenz	20
STRESS LASS NACH Stress lass nach Keynote-Vortrag für Assistentinnen	22
GESUNDHEITSTAG Inspiration und Begeisterung für ein wichtiges Kulturthema	24
REFERENZEN	25
KUNDENSTIMMEN	26
DIE M2M CONSULTANTS	28



M2M CONSULTING

Herzlich  
willkommen  
bei M2M.



## FÜR EINE GESUNDE UNTERNEHMENSKULTUR

Stress ist der zweithäufigste Grund für berufsbedingte Gesundheitsprobleme. Das wundert nicht wirklich, denn die Anforderungen an Mitarbeiter und Führungskräfte steigen weiter an.

Unsere laute und schnelllebige Business-Welt braucht einen Ausgleich. Unsere Flexibilität und Mobilität brauchen Haltepunkte und Strukturen.

Doch dafür müssen wir immer stärker selbst sorgen.

Führungskräfte haben hier eine besondere Verantwortung. Sie sind Vorbild, ob sie dies wollen oder nicht. Unbestritten hat auch ihr tägliches Führungshandeln einen wesentlichen Einfluss auf das Wohlbefinden und damit auf die Gesundheit der Mitarbeiter.

Die gute Nachricht:

Wir müssen nicht die ganze Welt verändern. Für spürbare Entspannung sorgt schon ein höheres Maß an Bewusstheit. Vernetzung und Austausch sind wichtige Faktoren und das Herausholen der Gesundheitsthemen aus der Tabuzone. Reden hilft.

Und da sind wir beim Thema Unternehmenskultur. Sie hat den stärksten Einfluss auf den Umgang mit sich und den anderen.

Die hier skizzierten 10 Projekte haben wir gemeinsam mit unseren Kunden konzipiert und erfolgreich durchgeführt. Die ausgezeichneten Referenzen sprechen für sich.

Gerne beraten wir Sie und erstellen für Ihre Anforderungen ein maßgeschneidertes Angebot. Wir freuen uns auf Sie!

Herzlichst, Ihr

Ulrich Mahr  
Geschäftsführender Gesellschafter



# ZEITKOMPETENZ UND LIFE-BALANCE

Ein systemisches Selbstmanagementprogramm

## HERAUSFORDERUNG

In einem IT-Konzern werden gehäuft stressbedingte Erkrankungen beklagt. Die Anzahl der von Burnout betroffenen Mitarbeiter liegt im Unternehmen deutlich über dem Durchschnitt.

Im schnelllebigen Arbeitsumfeld der IT dreht sich alles um Innovationen und Veränderungen. Mitarbeiter und Führungskräfte sind permanent gefordert, sich neu zu positionieren. Lebensqualität und Gesundheit leiden immer mehr.

M2M Consulting wird beauftragt, ein Selbstmanagementprogramm für Führungskräfte zu entwickeln, das die besonderen Bedingungen des IT-Umfeldes berücksichtigt und wirksame Verbesserungen erzielt.

## PROJEKT

Im Sinne einer nachhaltigen Veränderung wird ein interdisziplinäres und prozessorientiertes Programm aufgelegt. Die Führungskräfte werden durch diese vier Themenbereiche geführt:

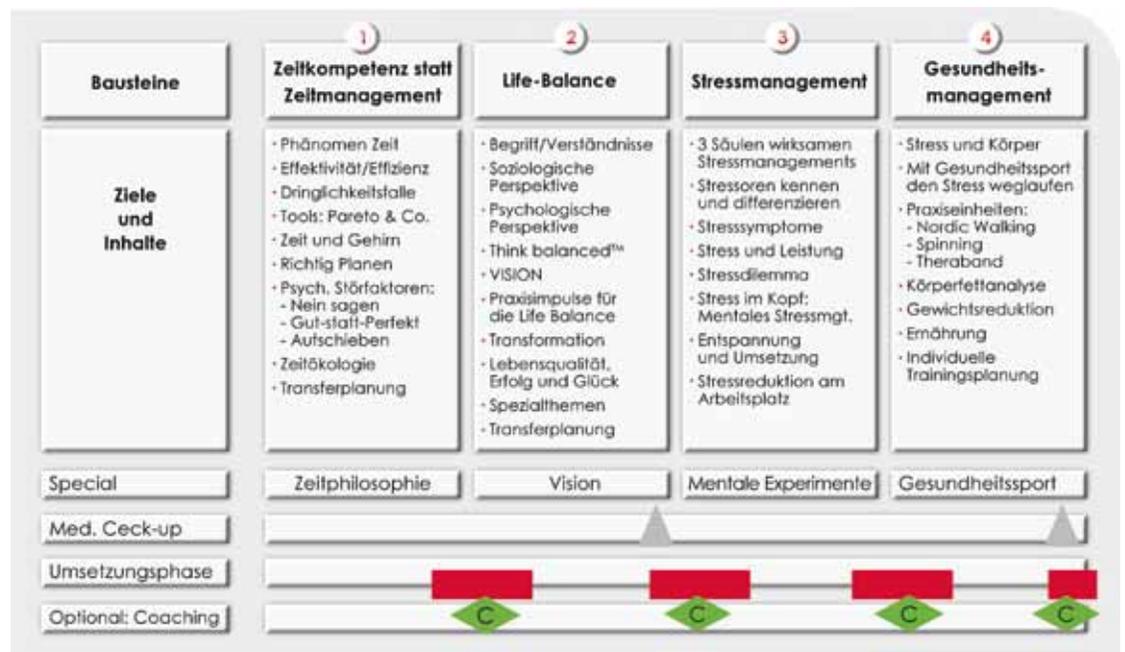
1. Äußere Einflussfaktoren für Stress
2. Persönliche Lebensplanung (Big Picture)
3. Mentale Ebene, Körper und Gesundheit

Im Vorfeld durchlaufen die Teilnehmer einen medizinischen Check-up. Abschließend erhalten Sie auf Wunsch eine Ernährungsberatung sowie Beratung für ihre individuelle Trainingsplanung. Optional ist es möglich, einen Business- bzw. Gesundheitscoach in Anspruch zu nehmen.

*„Das Geheimnis meines Erfolgs:  
Ich jage niemals zwei Hasen  
auf einmal.“*  
Otto von Bismarck



## ÜBERSICHT





# GESUND FÜHREN

Wertschätzende Führung für mehr Erfolg

## HERAUSFORDERUNG

Im Rahmen der unternehmensweiten Gesundheitsinitiative eines Pharmakonzerns wird für die Führungskräfte das 2-modulige Programm „Gesund führen“ angeboten.

Die Führungskräfte werden als die wichtigsten Multiplikatoren für das Thema Gesundheit im Unternehmen betrachtet. Sie sind es, die modellhaft vorleben, wie mit den täglichen Widersprüchlichkeiten und Stresssituationen umgegangen wird.

## PROJEKT

Inzwischen ist es unbestritten, dass Führungskräfte sowohl durch ihre Vorbildfunktion als auch durch ihr tägliches Führungsverhalten einen messbaren Einfluss auf das Wohlbefinden, die Gesundheit und die Fehlzeiten ihrer Mitarbeiter haben. Hier setzt das M2M-Konzept diese beiden Schwerpunkte:

1. Sich selbst gesund führen:  
Das persönliche Stress- und Ressourcenmanagement
2. Andere gesund führen:  
Wertschätzung und Klarheit für Mitarbeiter und Team

Die Art und Weise, wie man mit sich selbst und anderen umgeht, macht auf Dauer den Unterschied. Faktoren wie Kommunikation sowie der Umgang mit Konflikten und Stress etc. spielen eine wesentliche Rolle.

Besondere Highlights sind attraktive neue Praxiserfahrungen zum Gesundheitssport. Der Spaß und das gemeinsame Schwitzen verbinden und motivieren zur nachhaltigen Umsetzung.

## ÜBERSICHT

Bausteine	1 Sich selbst gesund führen: Stress- und Ressourcenmanagement	2 Andere gesund führen: Mitarbeiter, Team und Unternehmen
Ziele und Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Der Gesundheitsbegriff: körperlich, psychisch und sozial</li> <li>- Salutogenese vs. Pathogenese</li> <li>- Herausforderungen an Unternehmen</li> <li>- Vorbildfunktion als Führungskraft</li> <li>- Führungskräfte sind Präventions- oder Gefährdungsfaktor</li> <li>- Gesundheitsparameter bestimmen</li> <li>- Das 3-teilige Stressmanagement</li> <li>- Führung als Stressfaktor</li> <li>- Ambiguitätstoleranz</li> <li>- Individuelle Anti-Stress-Strategien</li> <li>- Bedrohung Burnout</li> <li>- Aufbau von Ressourcen und Resilienz</li> <li>- Entspannungskompetenzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensibilisierung für die Gesundheit der Mitarbeiter</li> <li>- So führen FK Teams zu Höchstleistungen</li> <li>- Unternehmensziel Gesundheit</li> <li>- Soziale Unterstützung - Gesundheit</li> <li>- Die Dimension gesunder Führung und deren Umsetzung</li> <li>- Wertschätzende Führung</li> <li>- Interesse zeigen / Feedback</li> <li>- Kommunikation pflegen</li> <li>- Partizipation bieten</li> <li>- Transparenz gewähren</li> <li>- Konflikte vermeiden bzw. lösen</li> <li>- Teamklima</li> <li>- Unternehmenskultur gestalten</li> <li>- Stressreduktion im Team</li> </ul>
Praxis	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ernährungsberatung</li> <li>- LifeKinetik</li> <li>- Effektiv Laufen/Herzfrequenzmessung</li> <li>- Balancetraining mit dem MFT Board</li> <li>- Muskelkräftigungsübungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Analyse: Stressoren im Team</li> <li>- Fürsorgegespräch</li> <li>- Umgang mit psychisch erkrankten Mitarbeitern</li> </ul>
Optional: Coaching	C	C

*„Gesund führen bedeutet,  
Widersprüche zu sehen,  
anzuerkennen und auszuhalten,  
die Grenzen der Steuerbarkeit  
zu akzeptieren und  
stabile Zonen zu errichten  
und zu pflegen.“*

Ulrich Mahr





# STRESS WIRKSAM REDUZIEREN

Ein Programm für Mitarbeiter im Support und Service

*„Versuche stets,  
ein Stückchen Himmel über  
deinem Leben freizuhalten.“*

*Marcel Proust*

## HERAUSFORDERUNG

Als Dienstleister tätig zu sein, bedeutet auch „Stress“ zu haben. Im Sinne eines professionellen Serviceverständnisses sollte sich der Stress allerdings nicht auf den Kunden übertragen oder gar kritische Situationen aufschaukeln.

Dass gerade in vielen Support- und Serviceabteilungen Stress und Burnout brisante Herausforderungen sind, zeigt sich nicht selten dann, wenn ein erster Kollege stressbedingt für längere Zeit ausfällt. Spätestens dann wissen es alle: Vorbeugung wäre die günstigere Medizin gewesen.

## PROJEKT

M2M Consulting hat die Aufgabe, für die Support-Abteilung eines IT-Konzerns ein Programm zu erarbeiten, das den Stress systematisch minimiert.

In einem ersten Schritt werden die Teammitglieder in halbstrukturierten Interviews befragt. Die Analyse wird vorgestellt, Ziele definiert und ein Programm erarbeitet.

Die Kollegen erhalten in drei Modulen gezielt Unterstützung und erarbeiten auf der Basis der gemeinsamen Erfahrungen Schritte zur Umsetzung im Arbeitsalltag.

Die Ergebnisse reichen von gezielten Einzelmaßnahmen bis hin zu Maßnahmen der Kulturveränderung im Team. Nach drei Monaten wird die Umsetzung reflektiert. Das Team kommt in Balance und gewinnt Stabilität. Schritt für Schritt gelangt es in eine neue Erfolgspur.

## AUS DEN INHALTEN

- **Stress lass nach:**  
Die drei Säulen effektiver Stressreduktion
- **Stressoren kennen und differenzieren:**  
Was ist veränderbar, was ist nicht veränderbar?
- **Stresssymptome erkennen:**  
Frühzeitig einschreiten statt abwarten
- **Stresswissen:**  
Das Stress-Leistungsverhältnis / Modernes Stressdilemma
- **Stress entsteht auch im Kopf:**  
Mentale Programme zur inneren Distanz
- **Stress und Körper:**  
Mit Gesundheitssport den Stress weglaufen
- **Entschärfen bei Emotionen und Konflikten:**  
Vom Rot- zum Blauköpfchen
- **Die professionelle Rolle finden:**  
Zuhören, Nachfragen und verstehen
- **Stress im Büro kommunikabel machen:**  
Praktische, sofort einsetzbare, bürotaugliche Tools





# STRESS- UND GESUNDHEITS-MANAGEMENT

Ein Programm für Mitarbeiter im Außendienst

## HERAUSFORDERUNG

Ein international tätiges Unternehmen der Medizintechnik, das von schnellen und häufigen Veränderungen geprägt ist, identifiziert die aktuelle Stressbelastung seiner Außendienst-Mitarbeiter als Nadelöhr für den Erfolg – nicht zuletzt aufgrund ungewohnt hoher stressbedingter Ausfälle.

## PROJEKT

Ausgehend von den Erfahrungen der AD-Mitarbeiter führt M2M Consulting ein ressourcenorientiertes Entwicklungsprogramm zur Stressreduktion und Förderung der individuellen Gesundheit durch.

Besonderes Augenmerk liegt auch darauf, dass das Programm zugkräftig und attraktiv gestaltet ist, Spaß macht und in ansprechenden Locations stattfindet.

Diese 4 Erfolgsfaktoren stehen im Zentrum:

1. Reduktion äußerer Stressoren
2. Aufbau individueller Ressourcen
3. Verbesserte mentale Stressverarbeitung
4. Individuelle Beratung in gesundheitlichen Fragen

Auf Wunsch erhalten die Kollegen Einzelcoachings. Darüber hinaus ist es möglich, einen Gesundheitscoach in Anspruch zu nehmen.

Themen sind beispielsweise:

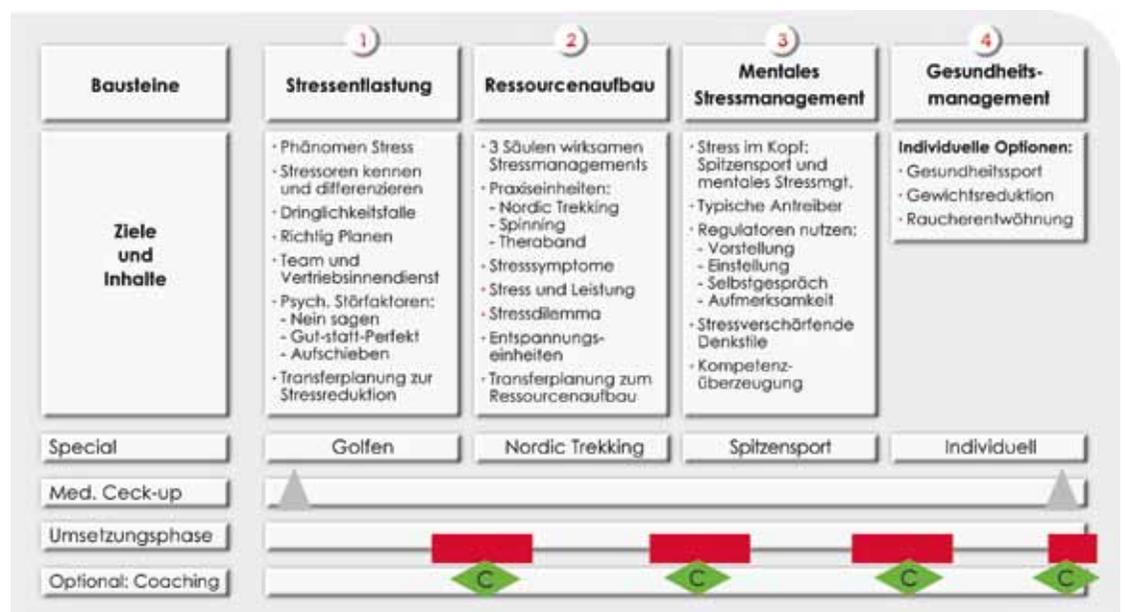
1. Aufbau eines individuellen Gesundheitssportprogramms,
2. Unterstützung eines Programms zur Gewichtsreduktion,
3. Raucherentwöhnung.

„Morgen ist meist der stressigste Tag der Woche.“

aus Spanien



## ÜBERSICHT





# RAUS AUS DER TEILZEITFALLE

Zeit- und Stressmanagement für Teilzeitkräfte

„Es gibt Wichtigeres im Leben,  
als beständig dessen  
Geschwindigkeit zu erhöhen.“

Mahatma Gandhi



## HERAUSFORDERUNG

Oft reduzieren Frauen – gelegentlich auch Männer – ihre Arbeitszeit aus „familiären Zwängen“, zum Beispiel mangels Kinderbetreuung. Wer so denkt oder empfindet, droht sich bald aufzureiben:

Im Büro baut sich Frust über weniger Geld und weniger Verantwortung auf. Und daheim das Schuldgefühl, nie ganz und gar für die Kinder da zu sein. Hinzu kommt der Eindruck, dass die Karriere stockt. Teilzeitkräfte stehen vor besonderen Herausforderungen.

## PROJEKT

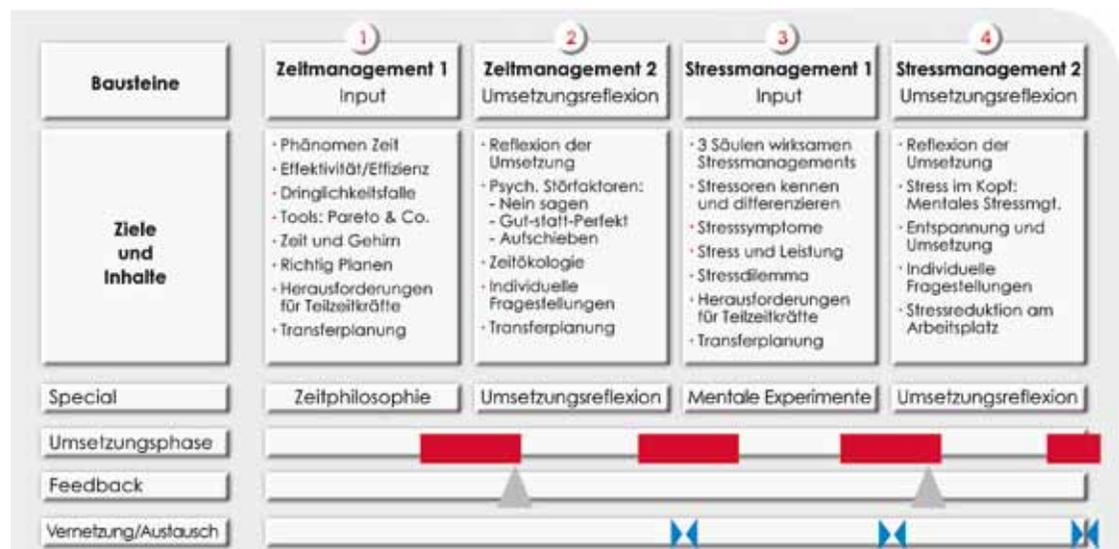
Auch angesichts des Fachkräftemangels entscheidet sich ein Chemie- und Pharmaunternehmen, mit M2M Consulting ein Programm aufzusetzen, das in 4 Halbtags-Bausteinen den Teilzeitkräften Hebel und Haltung vermittelt, um Zeit und Stress in den Griff zu bekommen.

In jedem Modul gibt es eine explizite Transferplanung für die kommende Woche. Die Erfahrungen werden zu Beginn des folgenden Bausteins reflektiert. Die unmittelbaren Erfolgsgeschichten stecken an und motivieren zur Umsetzung.

Neben der Erarbeitung der Inhalte haben der persönliche Austausch und die Vernetzung untereinander eine besondere Bedeutung.

Diese erfolgen sehr leicht, da aufgrund der intensiven Bausteine ein starkes Zusammengehörigkeitsgefühl innerhalb der Gruppe wächst – allein das schon wird als subjektive Entlastung erlebt. Ein nützlicher und wirksamer Nebeneffekt.

## ÜBERSICHT





# MEETINGS UND MODERATION

Mit IDEAL<sup>2</sup> in kürzerer Zeit mehr Ergebnisse

„Während der Pausen  
wird mehr gesagt  
als im Meeting.“

Damaris Wieser



## HERAUSFORDERUNG

Meetings sind häufig ein Zeitfresser und bringen unnötige Frustration und Stress. Genau das war auch der Tenor der Mitarbeiterbefragung eines internationalen Chemiewerks.

Die Unternehmensleitung verabschiedete daraufhin ein unternehmensweites 10-Punkte-Programm zur Verbesserung der Zusammenarbeit. Punkt 4 bezieht sich auf die Meetingkultur.

M2M Consulting wurde mit einer tiefgehenden Analyse beauftragt. Folgende Ziele waren vorgegeben:

1. Zeitersparnis
2. Sichtbare Ergebnisorientierung
3. Verbindliche Umsetzung der Meetingergebnisse
4. Bessere Rückmeldungen zu den Meetings

## PROJEKT

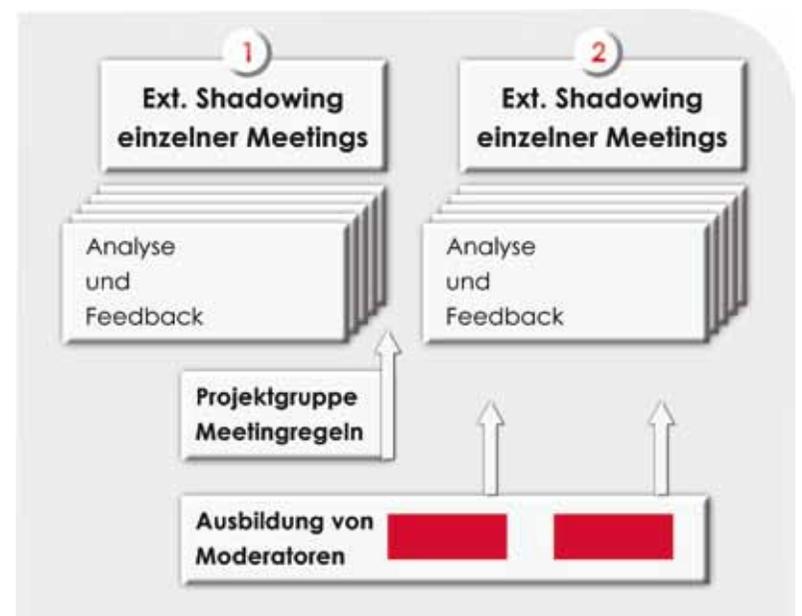
M2M Consulting begleitet Meetings. Ziel dieses Shadowing ist es, den Teams auf der Basis des Beobachteten unmittelbar Rückmeldungen zu geben. Begleitend werden Moderatoren ausgebildet. Zu einem späteren Zeitpunkt werden die Meetings wieder begleitet, zu- meist durch die internen Moderatoren. Gemeinsam wird die Umsetzung der vereinbarten Schritte reflektiert.

Parallel erarbeitet eine Projektgruppe verbindliche Meeting-Regeln. Diese werden ausgerollt und von den einzelnen Teams gespiegelt und bedarfsgerecht konkretisiert.

### Fragen zur Verbesserung der Meetingkultur:

- Welche Typen an Meetings haben wir, welche brauchen wir?
- Was läuft gut? Was läuft nicht gut?
- Wie sieht eine nützliche Agenda aus?
- Wann setzen wir das IDEAL<sup>2</sup>-Prinzip ein?
- Welche Rollen innerhalb des Meetings brauchen wir?
- Wie verbessern bzw. unterstützen wir die Moderation?
- Welche Art des Protokolls ist für uns sinnvoll?
- Benötigen wir einen Timekeeper?
- Wie verbessern wir unsere Visualisierungen?
- Wer trägt wie für was die Verantwortung?
- Wie gewährleisten wir Beteiligung und Umsetzung?
- Wie kontrollieren wir die Ergebnisse?
- Wie erhalten wir Spaß und Inspiration?

## ÜBERSICHT





## DIE BESTEN JAHRE

(Um)-Wertungen mit 40plus und 50plus

*„Die Lebensmitte ist die Zeit der Entscheidung  
zwischen jung alt werden und alt jung bleiben.“*

*nach Karl-Heinz Karius*



### HERAUSFORDERUNG

Die meisten haben mit der Lebensmitte ihr sogenanntes Karriere-Plateau erreicht. Erfahrungen, dass bisherige Motivatoren nicht mehr ziehen, sind nicht selten. Ebenso tauchen verstärkt Fragen nach dem Sinn und der eigenen Rolle im Arbeitsleben auf.

Durch die Babyboomer-Generation der 1960er Jahre verändern sich die Alterspyramiden in den meisten Unternehmen. Aufgrund der Stärke dieser Altersgruppe sind sie gefordert, sich damit auseinanderzusetzen. Meistens muss erst noch ein gemeinsames Verständnis wachsen, wie das Thema Karriere und Entwicklung für diejenigen aussehen kann, die bereits ihr Karriereplateau erreicht haben.

Schließlich gilt es, Frustrationen oder gar innerer Kündigung entgegenzuwirken. Tendenzen dazu werden aus der Innenperspektive gelegentlich beschrieben.

### PROJEKT

Ein Forschungszentrum für Luft- und Raumfahrt sowie ein globales IT-Unternehmen beauftragen M2M Consulting, dazu ein Awareness-Programm zu konzipieren und durchzuführen.

Die Zielgruppe bekommt einen strukturierten Rahmen, sich mit der Phase der Lebensmitte auseinanderzusetzen. Herausforderungen und Veränderungen werden bewusst und kommunizierbar. Häufig geht das mit neuen beruflichen Rollen und (Um-)Wertungen einher.

Der Seminarbaustein liefert Erkenntnisse aus der Psychologie und Karriereforschung und bietet ein inspirierendes Spektrum an Inputs und Ideen. Für eine individuelle Begleitung sind Einzelcoachings möglich.

### AUS DEN INHALTEN

#### ▪ Bilanz und Reflexion:

Eine persönliche,  
ganzheitliche Standortbestimmung  
Meine Landkarte  
Was sich am Gipfel verändert

#### ▪ Wissen zum Thema „Älter werden“:

Stärken und Schwächen der „Jüngeren“ und „Älteren“  
Das Defizit- und das Kompensationsmodell  
Zahlen, Daten, Fakten zum demographischen Wandel  
Nachteile und Verluste, Vorteile und Gewinne  
in der Lebensmitte  
Modelle für Lebens- und Berufsphasen

#### ▪ Karriere:

Laufbahnmodelle  
Lebensphasenspezifische Herausforderungen  
und Aufgaben  
Karriere und „Karriereplateau“  
Rollenwechsel und (Um-)Wertungen „Erfolg folgt“

#### ▪ Gesundheit:

Faktoren der Gesundheit  
Salutogenese  
Umgang mit Ärger  
Gelassenheit und mentale Stressregulatoren

#### ▪ Kompetent zur Regeneration:

Das „moderne Stress-Dilemma“  
Bewegung und Gesundheitssport  
Bedeutung des Herz-Kreislauf-Trainings und  
der Muskelkräftigung  
Entspannung

#### ▪ Optionale Vertiefungsthemen:

Lebensqualität  
Midlife-Crisis  
Burnout  
Glück  
Genuss  
Sinn und Spiritualität

#### ▪ Praxiserprobte Inputs:

20 bürotaugliche Praxis-Tipps  
Entspannungsmethoden und die Integration  
in den Arbeitsalltag  
Bedeutung von Pausen, Freizeit, Rhythmus  
Individuelle Transferplanung



# KERNKOMPETENZ RESILIENZ

MiniMax-Workshops für Service, Support und Assistenz

„Es gibt nur eine Mannschaft,  
die uns schlagen kann –  
das sind wir selbst!“

Franz Beckenbauer



## HERAUSFORDERUNG

Im Support und Service zu arbeiten bedeutet, immer wieder mit Frust und Ärger konfrontiert zu sein. Hier gilt es, sich nicht anstecken zu lassen, energetisch zu bleiben und wie ein Stehaufmännchen sich immer wieder aufzurichten.

Um diese wichtigen Fähigkeiten gezielt zu unterstützen, bietet der Finanzdienstleister im Rahmen der internen Professionalisierungstage seinen Assistentinnen aus den Geschäftsstellen MiniMax-Workshops zum Thema „Resilienz“ an.

Resiliente Menschen besitzen die Kompetenz, Belastungen und Krisen zu meistern oder gar gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Sie wissen, dass sie es selbst sind, die über ihr Schicksal entscheiden. Damit ist die Resilienz ein wesentlicher Faktor für das persönliche Wohlergehen und die Gesundheit. Sie ist die Kernkompetenz der Zukunft, im privaten wie im beruflichen Umfeld.

## PROJEKT

M2M Consulting konzipiert einen Workshop, in dem die 7 Faktoren der Resilienz interaktiv vorgestellt und mit anregenden Praxisübungen erfahrbar gemacht werden.

Die Teilnehmer haben Spaß und erhalten nebenbei konkrete Anhaltspunkte, worin ihre Stärken liegen und wie sie ihre Resilienzfähigkeit ausbauen können. Sie kommen geschäftsstellenübergreifend in persönlichen Kontakt und erhalten einen Rahmen, sich auszutauschen und zu vernetzen.

## AUS DEN INHALTEN

- Sensibilisierung für die persönliche Resilienzkompetenz
- Systematik der 7 Stehauf-Kompetenzen
- Kurztraining der 7 Schutzfaktoren am Arbeitsplatz
- Interaktive Impulse zur Stärkung der Resilienz
- Praxisübungen zur Aktivierung der eigenen Ressourcen
- Anregungen für den Transfer am Arbeitsplatz





# STRESS LASS NACH

Keynote-Vortrag für Assistentinnen

## HERAUSFORDERUNG

Beim jährlichen Treffen der ca. 500 Assistentinnen in Berlin setzt der Finanzdienstleister mit dem Impulsvortrag „Stress lass nach“ ein wichtiges Signal: Die Leistung der Assistentinnen findet in einem großen Rahmen Anerkennung und gibt ihnen praxisnahe und erfrischende Ideen an die Hand, wie sie unnötigen Stress am Arbeitsplatz wirksam reduzieren können.

## PROJEKT

M2M Consulting wird mit einem interaktiven Impulsvortrag beauftragt. Sowohl die Inhalte als auch die Kurzübungen sind auf die Zielgruppe mit ihren speziellen Anforderungen abgestimmt. Folgende Ansatzpunkte stehen im Mittelpunkt:

1. Ansatzpunkt: **Schlagfertigkeit**  
Selbstbehauptung statt Opferrolle
2. Ansatzpunkt: **Die Kraft der Gedanken**  
Mit mentalen Programmen zu gesunder Distanz
3. Ansatzpunkt: **Regeneration**  
Grenzen, Bewegung und Vernetzung

Der Impulsvortrag energetisiert und begeistert, die Kurzübungen motivieren zur Anwendung.

## AUS DEN INHALTEN

1. Ansatzpunkt: **Schlagfertigkeit Selbstbehauptung statt Opferrolle:**  
Strategie 1: Umlenken  
Ignorieren Sie die Anspielung und lenken auf die Sache  
Strategie 2: Umdeuten  
Betonen Sie die starke Seite der vermeintlichen Schwäche  
Strategie 3: Unterbrechen  
Definieren Sie für Grenzüberschreitungen Ihren „Notausgang“
2. Ansatzpunkt: **Die Kraft der Gedanken**  
**Mit mentalen Programmen zu gesunder Distanz**  
Lernen Sie die Giraffentechnik und den Wutkeller kennen  
Keine Opferrolle, sondern Ihre eigene Entscheidung treffen-  
Unterscheidung:  
Was kann ich ändern? Was kann ich nicht ändern?
3. Ansatzpunkt: **Regeneration**  
**Grenzen, Bewegung und Vernetzung**  
Grenzen setzen und Nein sagen  
Vorbereitete Formulierungen auf befürchtete Kritik/Angriffe  
Vernetzen und sich den Rücken stärken

Im Rahmen des Themenkomplexes „Selbstmanagement – Gesundheit – (Selbst-)Führung“ können Sie bei M2M Consulting weitere Keynote-Vorträge anfordern. Mögliche Titel finden Sie auf den beiden folgenden Seiten.

*„Der meiste Stress im Leben kommt daher,  
dass man sich gezwungen meint,  
in Konkurrenz zu anderen sich zu denken,  
statt mit Spaß und Freude seine Sache zu betreiben.“*

*Matthias Pleye*





# GESUNDHEITSTAG

Inspiration und Begeisterung für ein wichtiges Kulturthema

## HERAUSFORDERUNG

Die Führungskräfte bzw. die gesamte Belegschaft sollen für das Thema „Gesundheit“ sensibilisiert werden. Ein inspirierender Tag, bestehend aus Keynote-Vorträgen, Workshops und erfahrungsorientierten Praxisübungen begeistert und mobilisiert sie zur Umsetzung.

## PROJEKT

Ein Energiekonzern bzw. ein Pharmaunternehmen beauftragen M2M Consulting, ihren Gesundheitstag zu konzipieren und umzusetzen. Insgesamt sind jeweils ca. 150 Teilnehmer dabei. M2M führt Workshops und Keynote-Vorträge durch.

Die Energie schwappt über.

„Nur wer selbst brennt,  
kann Feuer in anderen entfachen.“

Augustinus von Hippo

## MÖGLICHE WORKSHOPS UND KEYNOTES

### Gesund führen

- Führungsaufgabe Fürsorge
- Zusammenhang von Wertschätzung/ Anerkennung und Gesundheit
- Formen der wertschätzenden Kommunikation
- Umgang mit belasteten Mitarbeitern
- Die Rolle von Diversity
- Die Führungskraft als Vorbild: Gesunder Umgang mit sich selbst
- Der Anspruch an gesunde Führung

### Transformation der Work-Life-Balance

- Begriff und Miss-Verständnisse
- Soziologische und psychologische Perspektiven
- Der Halb Mensch in der ökonomisierten Welt
- Das Think balanced™-Modell
- Fragen
- Rolle und Aufgabe der Vision
- Praxisimpulse für die Life Balance
- Lebensqualität, Erfolg und Glück

### Stress reduzieren

- 3 Säulen wirksamen Stressmanagements
- Stressoren kennen und differenzieren
- Stresssymptome
- Stress und Leistung
- Stressdilemma
- Stress im Kopf: Mentales Stressmanagement
- Entspannung und Umsetzung
- Stressreduktion durch Führung

### Resilienz: Kernkompetenz der Zukunft

- Begriff und Verständnis
- Sensibilisierung für die persönliche Resilienzkompetenz
- Systematik der 7 Stehauf-Kompetenzen
- „Schutzfaktoren“ am Arbeitsplatz
- Was Führung für die Resilienz (nicht) tun kann
- Impulse zur Stärkung der Resilienz am Arbeitsplatz

### Mentale Strategien zur Stressreduktion

- Eustress und Distress
- Die Warteschlange
- Mentale Stressreduktionsstrategien
- Denkmuster und stressige Denkstile
- Regulation über
  - Aufmerksamkeit
  - Vorstellung
  - Selbstgespräch
  - Einstellung
- Humor und Pausen

### MFT: Multifunktionales Training

- Regeneratives Stressmanagement
- Definition von Gesundheitssport
- Bürotaugliche Bewegungs- und Entspannungstechnik MFT
- Balance- und Gesundheitstraining, Ganzkörperstabilisation
- Zusammenhang von Körperfitness, Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- IT-gestützter Balance-Test
- Übung Reduktion des Verletzungsrisikos



## Referenzen. Unsere Kunden.



## KUNDENSTIMMEN

„Es war eine große Herausforderung für mein Team, bestehend aus ‚Techis‘, sich dem Thema Persönlichkeitsentwicklung zu stellen. Mit M2M konnten wir den idealen Partner gewinnen, um das Thema zu positionieren. Das Konzept, die sensible Durchführung und Moderation, gepaart mit inspirierenden Gruppenarbeiten und Diskussionen haben zu einer einzigartigen Erfahrung und einem hervorragenden Lernprozess geführt: Die Zusammenarbeit der Mitarbeiter hat sich positiv und nachhaltig verändert!“

Markus Pukallus, Senior Manager, Quality Governance & Production, **SAP AG, Walldorf**

„Wir erarbeiteten gemeinsam mit M2M unser Führungsentwicklungsprogramm, das nun ein wichtiger und vor allem nachhaltiger Bestandteil bei der Umsetzung unserer Werte darstellt. Die Zusammenarbeit mit den Teams von M2M bringt den gewünschten Erfolg und ist für unsere Führungskräfte ein Angebot, das sie äußerst gerne und mit Freude nutzen. ‚Das Programm hat mir sehr viel gebracht, ich gehe an Mitarbeitergespräche anders heran und sehe meine Führungsrolle klarer‘, sagte mir einer der Teilnehmer.“

Jürgen Trefzer, CEO, **A. Raymond GmbH & Co. KG, Lörrach**

„Der Workshop ist immer noch in aller Munde und wird auch weiterhin für Gesprächsstoff sorgen – ein echter Erfolg!“

Cathrin Buchholz, Office Manager M&A, AP&Q, Taxes **Software AG, Darmstadt**

„Seit 3 Jahren finden in der Medienthek Kurzworkshops unter dem Namen ‚Lern-Espresso‘ statt. Die Teilnehmer nehmen in kurzer Zeit viele Informationen, Anregungen und Impulse zu unterschiedlichen Kommunikationsthemen mit. Die M2M Consultants tragen sehr dazu bei, dem Namen ‚Lern-Espresso‘ alle Ehre zu machen: kurz, stark, wirksam!“

Maria Krauskopf, HR Labor Employability, Apprenticeships and Education, **Medienthek Merck KGaA, Darmstadt**

„Potenzial-Assessments sind für viele Teilnehmer zunächst angstbesetzt. Am Ende sind jedoch alle – Beobachter wie auch die Teilnehmer – inspiriert und motiviert. Auch für unseren Managementnachwuchs sind die Seminare mit M2M jedes Mal ein Schlüsselerlebnis. In einem Satz: M2M Consulting agiert professionell, kompetent und kundenorientiert – vom Briefing bis zur Nachbereitung.“

Kathrin Petersen, Leitung Konzern-Personalentwicklung, **Mediengruppe Madsack**

„Der erste UCB Gesundheitstag war ein voller Erfolg. Vielen Dank an das Team von M2M Consulting, das durch seinen Einsatz und sein Engagement zu einem erfolgreichen Gelingen unseres Gesundheitstages beigetragen hat.“

Sonja Agatter, Human Resources Germany, **UCB Pharma GmbH, Monheim**



M2M CONSULTING

## M2M SENIOR CONSULTANTS

Persönlichkeit trifft  
Kompetenz.



**Ulrich Mahr**  
Geschäftsführender Gesellschafter



**Alexa Babington**



**Dieter Barth**



**Bernhard Broekman**



**Barbara Lehmann**



**Michael Martinek**



**Christin Nierlich**



**Kirstin Röper-Gurzawski**



**Ulrike Schmalzridt**



**Ulrike Stahl**



**Hildegard Strothjohann**



**Sabine Voltz**



**Katrin Wagner**

HIER SIND WIR MITGLIED.





M2M CONSULTING

*„Der Mensch braucht Stunden,  
wo er sich sammelt und in sich hineinlebt.“*

*Albert Schweitzer*



M2M CONSULTING



**M2M CONSULTING**

Taunusstraße 7

D - 76275 Ettlingen

tel +49 7243 766 77 - 0

fax +49 7243 766 77 - 19

[info@m2m-consulting.de](mailto:info@m2m-consulting.de)

[www.m2m-consulting.de](http://www.m2m-consulting.de)

