



Einzelberatung
Vorträge
Fortbildung
Projekte
Praxiskurse

Claudia Colantoni
UGB-Gesundheitstrainerin

Claudia Colantoni

Anschrift Claustorwall 9b

38640 Goslar

Telefon 0 53 21 - 4 67 85

E-Mail info@colantoni.de

www.colantoni.de

Gesund Führen in Behörden, Kliniken, Unternehmen



do care!®-Trainer/in
- ausgebildet nach dem „do care!-Konzept“ von Dr. Anne Katrin Matyssek -

Projektbeschreibung „Mensch Du bist wichtig- Selbstfürsorge als Anker in turbulenten Zeiten!“



seit dem 1.02.2024

Aldegreverstr. 10 - 14 | 33102 Paderborn

Einleitung:

Der Kreis Paderborn kam erstmalig Ende 2019 auf mich zu mit dem Wunsch ein Seminar zum Thema „mentale Gesundheit“ für die Mitarbeiter*innen anzubieten. Für das Jahr 2020 planten wir das Seminar „Der ganz normale Alltagswahnsinn“. Leider wurde das Projekt aufgrund von Corona erstmal auf Eis gelegt. Im Jahr 2023 wurde erstmalig ein Onlineseminar für Azubis zum Thema „Prüfungsangst bewältigen“ durchgeführt. Daraufhin wurde im Sommer 2023 das Seminar „Der ganz normale Alltagswahnsinn“ in Präsenz nachgeholt. Ende 2023 kam der Kreis Paderborn mit dem Wunsch ein größeres Projekt zum Thema „Selbstfürsorge“ durchzuführen auf mich zu. Dieses Projekt läuft jetzt seit den 1.02.2024 und wird im Jahr 2025 fortgesetzt.

Hintergrund und Ablauf:

Die zunehmende Arbeitsbelastung und der Personal- und Fachkräftemangel macht auch vor den Kommunen keinen halt. Dies wurde vom Kreis Paderborn erkannt. Der Arbeitgeber möchte seinen Mitarbeiter*innen Unterstützung zur Selbstfürsorge anbieten, um die Gesundheit und Leistung zu erhalten und zu fördern. Erstmals sollte ein Programm in dieser Größe und Vielfalt angeboten werden.

Ziele des Projektes:

- Sensibilisierung für das Thema „Selbstfürsorge“
- Neues Verständnis über die Selbstverantwortung der eigenen Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- Kompetenzerweiterung im Bereich „Selbstmanagement“
- Rücken stärken, Sicherheit geben und bei der Umsetzung unterstützen
- Attraktivität des Arbeitgebers steigern

Zielgruppe:

Dieses Programm richtete sich an alle Mitarbeiter*innen des Kreises Paderborn

Ablauf/ Seminarkonzept:

Vorab fanden zwischen der Personalabteilung und mir Onlinetreffen statt, um eine klare Auftragsklärung und ein Konzept zu entwickeln. In Absprache mit Frau Kerkau und Frau Totzeck entwickelte ich ein Konzept. Da die Führungskräfte eine wichtige Schlüsselrolle spielen und der Erfolg eines solchen Projektes mit ihnen steht und fällt, wurden anfangs mehrere „Kick-Off“ Veranstaltungen für die Führungskräfte zur Information und Mitgestaltung durchgeführt. Ziel dieser Veranstaltungen war es, die Führungskräfte mit ins Boot zu holen und eine Sensibilisierung für das Thema „Selbstfürsorge“ zu erreichen. Hierbei wurde über das Projekt, die möglichen Inhalte und auch die Formate informiert. Außerdem hatten die Führungskräfte die Möglichkeit, das Projekt mit zu gestalten. Es gab die Möglichkeit wichtige Themen mit einzubringen (Workshopwünsche) und evtl. Stolperfallen zu identifizieren und Möglichkeiten zu erarbeiten, diese zu verhindern. Themenwünsche der Führungskräfte und Ideen der Gestaltung wurden mit in das Projekt aufgenommen. Die Wichtigkeit der Führungskraft beim Gelingen und das Annehmen der Angebote wurde besonders betont, um Unterstützung und eigene Teilnahme gebeten. Am 27.02.2024 wurde mit zwei ½ -tags Workshops gestartet. Es wurde das Format ½ Tage gewählt, um Teilzeitbeschäftigten die Möglichkeit zu geben daran teilzunehmen. Im Jahr 2024 wurden jeden Monat 2 Halbtagsworkshops angeboten. 50 % in Präsenz und 50% als live Onlineseminar.

Gesund Führen in Behörden, Kliniken, Unternehmen



Folgende Themen wurden angeboten:

- Powerfood für Vielbeschäftigte und Kopfarbeiter/innen
- Finden Sie noch den Knopf zum Abschalten?
- Stopp dem Gedankenkarussell- eigene Antreiber erkennen!
- Erste-Hilfe-Kurs für mehr Gelassenheit!
- Achtsamkeit im Hier und Jetzt leben!
- Mensch ärgere Dich nicht!
- Finden Sie noch den Knopf zum Abschalten!
- Stopp- Nein sagen und Grenzen setzen!
- Schluss mit der Aufschieberitis- jetzt packe ich es an!
- Anker setzen in turbulenten Zeiten- was tut mir gut?
- Mensch Du bist wichtig- Wertschätzung als Gesundheitsfaktor!
- Dem Stress auf der Spur- eigene Stressoren erkennen!
- Raus aus dem Jammertal- verändern Sie Ihren Fokus!
- Glücksfaktor- Optimismus steht Ihnen besser!
- Nehmen Sie die Last von Ihrem Rücken!
- Vitaminpower für den Büroalltag!
- Bleiben Sie locker- Entspannungstechniken!

Gesund Führen in Behörden, Kliniken, Unternehmen



Methodik

Methoden:

- Einzel- und Gruppenarbeit
- Durchspielen von Praxisbeispielen
- Selbstanalyse
- Interaktive Übungen zum Festigen der Inhalte
- Kurzvorträge
- Diskussion
- Videos
- Tools für erlebnisorientiertes lernen von Metalog, Akzente und aus der positiven Psychologie

Kundenstimmen/ Personalabteilung Paderborn

(Frau Totzeck/ Frau Kerkau)

Wie bin ich als Beraterin und was kennzeichnet die Zusammenarbeit?

Zuverlässigkeit, Freundlichkeit, Bedarfsorientierung, Flexibilität

Ergebnisse: was ist für das Unternehmen dabei heraus gekommen?

Zufriedene Kolleginnen und Kollegen, die wertvolle Impulse zu dem wichtigen Thema „Selbstfürsorge“ für ihren Berufs- und Lebensalltag gewinnen konnten.

Empfehlungen: wofür würden Sie mich empfehlen?

Die Seminare sind eine wertvolle Bereicherung für alle, die sich mit den Themen Selbstfürsorge, Achtsamkeit und Stressbewältigung auseinandersetzen möchten – und das in einer informativen, praxisnahen und motivierenden Lernatmosphäre.

Gesund Führen in Behörden, Kliniken, Unternehmen



Kundenstimme:

Selbstfürsorge und Achtsamkeit – ein echter Gewinn für unsere Mitarbeitenden“

Seit 2023 bereichern die praxisnahen und motivierenden Seminare von Claudia Colantoni unser Weiterbildungsangebot. Die Zusammenarbeit zeichnet sich durch Flexibilität, Freundlichkeit und eine klare Bedarfsorientierung aus.

Unsere Kolleginnen und Kollegen haben wertvolle Impulse zu Selbstfürsorge und Achtsamkeit erhalten, die ihnen sowohl beruflich als auch privat weiterhelfen.

Für uns besonders wichtig: Die Inhalte sind nicht nur informativ, sondern auch direkt umsetzbar. Wer nach Seminaren sucht, die Wissen vermitteln und gleichzeitig für eine angenehme Lernatmosphäre sorgen, ist hier genau richtig.

Alina Kerkau, Amt für Verwaltungsmodernisierung, Kreis Paderborn

Gesund Führen in Behörden, Kliniken, Unternehmen



Schlussfolgerung und Ausblick:

Aufgrund der Auswertungen und dem Wunsch der Teilnehmer*innen werden in diesem Jahr ausschließlich Präsenzseminare angeboten. Es wird einen Mix aus mehrtägigen, 2/3 und 1/2 Tagesseminaren geben, um allen Mitarbeiter*innen die Möglichkeit der Teilnahme zu geben. Die Themenschwerpunkte wurden mit Hilfe der Auswertungen ermittelt.

Folgende Seminarthemen werden aufgrund der Auswertungsbögen angeboten:

- Der ganz normale Alltagswahnsinn!
- Achtsamkeit- Im Hier und Jetzt leben!
- Meal Prep- Powerfood für Kopfarbeiter und Vielbeschäftigte!
- Dem eigenen Stress auf der Spur!
- Erste-Hilfe-Kurs für mehr Gelassenheit!
- Finden Sie noch den Knopf zum Abschalten?
- Bleiben Sie locker- Entspannungstechniken!



Einzelberatung

Vorträge

Fortbildung

Projekte

Praxiskurse

Gesund Führen in Behörden, Kliniken, Unternehmen



do care![®]-Trainer/in

- ausgebildet nach dem „do care!-Konzept“ von Dr. Anne Katrin Matyssek -

Kontaktinformationen:

Dozentin:



Claudia Colantoni
Claustorwall 9b
38640 Goslar

ccolantoni@t-online.de

Telefon: 05321/46785

www.colantoni.de

Unternehmen:

Kreis Paderborn



Aldegrevestr. 10-14

33102 Paderborn

TotzeckV@kreis-paderborn.de

Telefon: 05251/308-9125

KerkauA@kreis-paderborn.de

Telefon: 05251/308-9124

