

# Effizient durch den Tag und fit in den Feierabend

VitalitätsOptimierung im Büro  
EFFECTIVE® Workshop Teil 1



Wollen Sie **gleiche Leistung** mit **weniger Kraftaufwand** erreichen und mit **Leichtigkeit** den Tag meistern?

Wollen Sie **neue Methoden** kennenlernen um zu wissen, was Ihnen **nützt** und was Ihnen **schadet**?

Sehen Sie Ihr **Wohlbefinden** und Ihre **Gesundheit** als wichtigstes **Gut**, das Sie haben?

Dieser Workshops befähigt Sie Ihren Büroarbeitsplatz, mit den vorhandenen Mitteln und nach Ihren eigenen Bedürfnissen so zu optimieren, dass die Zirkulation im Körper unterstützt und die Gesundheit gefördert wird. Typgerechtes Atmen, Stehen und Gehen sowie wirksame Entspannungsmethoden runden das Programm ab. Brillenträger erhalten wichtige Informationen. Um die typspezifischen Unterschiede sichtbar zu machen, erstellen wir zwei verschiedene Arbeitsplatzmodelle. So erkennen Sie die Einzigartigkeit der verschiedenen Teilnehmer und erleben bereits vor Ort die Auswirkung auf das eigene Wohlfühl!

## Optimierte Arbeits(körper)haltung!

*Auf den jeweiligen Atemtyp abgestimmt*

Hierbei unterscheidet EFFECTIVE® 13 verschiedene Positionen, die - je nachdem, ob Sie Ihre Kraft in der Ein- oder Ausatmung haben - verschieden sind. Das Berücksichtigen dieser typspezifischen Unterschiede ist entscheidend, um Blockaden zu verhindern und die Durchblutung im Körper zu fördern.

Die Kraft bei der Atmung entscheidet also, ob

1. **Sie hinten im Stuhl lümmeln oder vorne auf der Stuhlkante kippeln**
2. **der Bildschirm hoch oder tief gestellt wird**
3. **die Tastaturfüßchen ein- oder ausgeklappt werden**
4. **mit oder ohne Fußstütze gearbeitet wird**
5. **uvm.**



Wohlbefinden und gegenseitige Wertschätzung ist die Voraussetzung für Leistungskraft und die Basis für Erfolg!

Gerne unterstütze ich Sie und ggf. Ihr Unternehmen dabei, die ungenutzten Leistungspotentiale zu aktivieren!

Erleben und erfahren Sie es selbst!

*Gabriela Dieterle*