



Portfolio Paine Prevention.
k l a r. gelassen. k e r n gesund.
Die Gesundheitsagentur.

„Gesundheit im Kern eines jeden Individuums ist ein klarer Erfolgsfaktor für höchste Potentialentfaltung im Mitarbeiter, in der Führung, in Teams und Organisationen“.

Paine Prevention bietet erlebbare Programme, bietet aktuelle Studien, Erkenntnisse und Expertenwissen zur **K e r n** gesundheit, in Vorträgen, online und in mehrtägigen Seminaren vor Ort. Bereits nach wenigen Wochen nachhaltiger Team- und/ oder Führungskräfte trainings, zeigen sich messbare Erfolge in z.B.: **Steigerung der Konzentration, Innerer Balance, starkem Immunsystem, erhöhter Produktivität und K e r n** gesundheit (gesteigerte Innere Fitness).

Das Team der Paine Prevention wirkt seit 18 Jahren deutschlandweit mit nachhaltigen Gesundheitsförderungsangeboten in Organisationen, im Personal Training und (Online) Coaching.

Bedarfsgerechte, modulare Trainingseinheiten, inklusive der zur Verfügung Stellung von Biofeedbacksensoren („Inner Balance Sensoren“), Analyseverfahren wie Stresstyp- oder Schlafverhaltensbestimmungen oder 48h HRV Screening, machen Paine Prevention zu einem kompetenten und exklusiven **Partner für nachhaltig-wirksame Gesundheitsförderung in Unternehmen.**

Ebenso begleiten unsere Trainer, Referenten und Berater Krankenkassen. Eine Vielzahl unserer Angebote sind angelehnt an den Leitfaden Prävention des GKV Spitzenverbandes (<http://www.bdem.de/pdf/Leitfaden-Prävention.pdf>), somit sind Teile unserer Maßnahmen und Programme über die gesetzlichen Krankenkassen individuell (Primärprävention) und für Unternehmen (BGM) refinanzierbar.

Danke für Ihr Interesse an unseren Inhalten.

Mit herzlichen Grüßen,



Claudia Paine (Inhaberin/ Präventionsberaterin)

k l a r. g e l a s s e n. k e r n g e s u n d.

Die persönliche Gesundheitsentwicklung, durch Klarheit individueller als auch kollektiver Stress- und Gesundheitsbeschwerden, ein Wissen um die eigenen Ressourcen, Selbstwirksamkeit und Stressauslöser, sichert die nachhaltige Gesunderhaltung im Kern.

Der innovative Weg zu mentaler Stärke und Gelassenheit - ebenso einfach wie effektiv
Ausgezeichnete Leistungen bringen, Druck und hoher Beanspruchung standhalten, Erschöpfung vorbeugen: Die Fähigkeit zur Selbstregulation ist der Schlüssel dazu. Diese Faktoren sind messbar. Mit modernen Biofeedbacksystemen kann ein evidenzbasiertes Training und Bewusstsein für die hohe Wirksamkeit eines Stresskompetenztrainings geschaffen werden. Das Beste daran: Schon die allerersten Selbstregulations-Übungen zeigen unmittelbare Wirkung. Das motiviert weiterzumachen und die Selbstregulation zu stärken. Und zwar nachhaltig!

Unsere Basis ist die “Inner Balance”

Biofeedback - sichtbar gemachte Physiologie

Anspannung, Überforderung, Sorgen, Druck, Ängste, Hektik aber auch Verstimmung, emotionale Erschöpfung und hohes Stressempfinden bringen uns emotional aus dem Gleichgewicht. Konkret: All das führt zu einem Ungleichgewicht im autonomen Nervensystem (ANS). Doch da das ANS (Autonome Nervensystem) die Steuerzentrale des Körpers ist und sämtliche lebensnotwendigen Funktionen regelt, ist solch ein Ungleichgewicht auf Dauer schädlich und es mindert unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit.

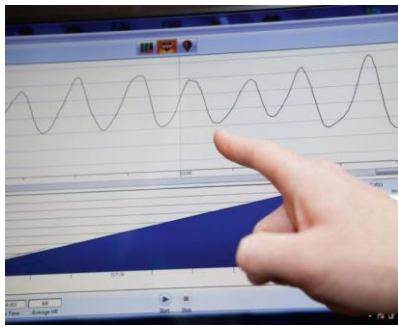
Dieses Ungleichgewicht kann man messen, regelrecht sichtbar machen.

Und man kann es wieder ins Gleichgewicht bringen! Auch das ist messbar.

Beides geschieht über unseren Herzschlag. Allerdings weder mittels der klassischen Pulsmessung noch mittels eines aufwendigen EKGs, sondern über die Variabilität der Herzfrequenz, auch Herzratenvariabilität (HRV) genannt. Denn die HRV ist der Spiegel für die Aktivität im autonomen Nervensystem.

Die gute Nachricht ist: So, wie die HRV das (Un)Gleichgewicht im ANS widerspiegelt, so kann sie auch dazu benutzt werden, wieder ein Gleichgewicht herzustellen, denn die Kommunikation funktioniert in beide Richtungen. **Die im Training genutzte Software ist über Bluetooth auf Android und I-Phone Mobilfunkgeräten per App (Inner Balance) nutzbar!**





Das Ausbildungs- und Forschungsinstitut HeartMath® hat eine einfache Methode entwickelt, mit der wir jederzeit und überall unser autonomes Nervensystem (ANS) ins Gleichgewicht bringen können und dadurch nicht nur Stress regulieren, sondern auch einen positiven Einfluss auf unser emotionales Erleben und somit unser Wohlbefinden haben.

Fordern Sie gerne unsere gesonderte Broschüre unter info@paine-prevention.de an.

Es wirkt!

Kollegen von HeartMath® Benelux haben beispielsweise, zusammen mit Experten für statistische Auswertungen von Soffos (www.soffos.eu), **265 Trainings-Teilnehmer aus 18 verschiedenen Unternehmen** und Organisationen zu verschiedenen Aspekten vor und nach dem Training befragt. Die Ergebnisse sind eindeutig:

| | vorher | nachher | |
|-------------------------|-------------|-------------|-------------|
| Zuversicht | 4,81 | 5,10 | 6% |
| Motivation | 4,88 | 5,09 | 4% |
| Ruhe | 3,76 | 4,24 | 13% |
| Müdigkeit | 3,63 | 2,92 | -20% |
| Anspannung | 3,51 | 2,98 | -15% |
| Niedergeschlagenheit | 2,40 | 2,12 | -12% |
| Wutausbrüche | 2,36 | 2,15 | -9% |
| Groll | 2,85 | 2,55 | -11% |
| Stress-Symptome | 2,83 | 2,42 | -14% |
| Stress allgemein | 8,05 | 5,76 | -28% |

Quelle: Bilder und Textauszüge: <http://www.heartmathdeutschland.de/fuer-unternehmen>, unter Lizenz von HeartMath Deutschland genutzt. Weitere Details zur Erhebung unter "Studien" in www.heartmathdeutschland.de

Impulsseminare und Workshops

Die Paine Prevention Agentur bietet Impuls-Seminare und Aktiv-Workshops in Form von Inhouse- als auch Blended Learning-Angeboten.

Die Impuls-Seminare (2-3 Stunden) haben das Ziel, Wissen zu den Kernbereichen der Gesundheitsthemen zunächst kompakt und letztlich (1-2 tägig plus Blended-Learning und/ oder Inhouse) praxisnah und nachhaltig zu vermitteln.

Sie finden nachfolgend eine Auswahl unserer Themen rund um Körper, Geist und Psyche: Bewegung, Vitalität, Ernährung, Resilienz, Entspannung, Schlaf.

“Impulse werden gesetzt und Kompetenzerweiterung ermöglicht”, so unser Seminarmotto.

Im Hinblick auf Zielgruppen und Gruppengrößen machen wir stetig gerne individuelle Vorschläge und passen Inhalte modular an.

Resilienz / Mentale und emotionale Leistungsfähigkeit/ Schlaf

Impulsformate ab 3 Stunden (“Smarties”) oder als mehrtägige Aktiv-Workshops (1-2 Tage)

› **Titel: Gelassen und handlungsfähig Plus, Pro oder für Führungskräfte (Kompakt) / “Innere Fitness – Vorsprung durch Resilienz”**

Inhalt: Präsenzseminar inkl. Stressanalyse und HRV Screening im Kurs – Einführung in die ersten schritte zur Stresskompetenz, Grundlagen der Stressentstehung und bio-chemischen Korperprozesse, Training zu Impulskontrolle, Emotionsteuerung und Selbstwirksamkeit

Wenn Menschen viele Stunden arbeiten und mit anderen zusammenarbeiten, können unweigerlich Spannungen und Konfliktsituationen entstehen, die häufig durch Empfindungen von Druck und Stress im betrieblichen Alltag begleitet werden. Empfindungen haben ihre Ursache in der Wahrnehmung von Stressmomenten, welche als solche individuell wahrgenommen und bewertet werden.

› Schlafmanagement: **Schlaf- und Gesundheitskompetenz**

Präsenzseminar, wenn gewünscht, mit “Schlafbarometer” (Analyse) und Herzstressassessment

Titel: “Schlummern im Mysterium / Schlafkompetenz”

Inhalt: Lernen Sie Ihre persönlichen Wege zur Verbesserung Ihrer Schlafqualität und Schlafqualität. Erfahren Sie, welche Ressourcen Ihr persönlicher Kraftstoff sind und welche Rolle dabei ein gesunder Schlaf spielt. Verschiedene Praxisübungen, Tipps und Tricks zeigen Möglichkeiten für kleine Gesundheitsinseln im Alltag auf und tragen zur Verbesserung der Schlafqualität bei.

Schlafwissen praktisch vereint mit Schlafbarometer-Fragebogen, Auswertung und direkten Umsetzungstipps, inklusive persönlicher Schlafprofilerarbeitung.

› **Titel:**

“Resilienzfaktoren im Zusammenhang mit erhöhter Gelassenheit – Zeit für Praxis”

Inhalt: Impulse und Übungen zur Verbesserung der Resilienzfähigkeit; Übungen, Fallbeispiele

Faktoren:

- › Selbstwirksamkeit
- › Emotionale Intelligenz
- › Impulskontrolle
- › Zielorientierung
- › Realistischer Optimismus
- › Empathie
- › Kausalanalyse

› **Titel: “Burnout-Prävention und Ressourcenmanagement”**

Inhalt: Das Burnout Phänomen ist in aller Munde – die Häufung der Angaben des Empfindens von psychischen Belastungen am Arbeitsplatz steigen, Messergebnisse in Unternehmen zeigen, dass beispielsweise die Herzratenvariabilitätswerte über die Norm steigen – Multitasking, starker Termin- und Leistungsdruck sowie Arbeitsunterbrechungen seien an dieser Stelle als nur einige der ursächlichen Aspekte genannt. Welche Gefahren es zu erkennen gilt und wie diese zukünftig minimiert werden können, sollen identifiziert werden, aber auch die Ressourcen, die es zur Prävention von Burnout zu stärken gilt.

› **Titel: “Durchatmen und Energiespeicher füllen – Ressource Atem stärken”**

Inhalt: Das richtige und tiefe Atmen ist in Bezug auf die mentale Leistungsfähigkeit und dem Umgang mit Stress eine wichtige Voraussetzung für Vitalität und Gelassenheit. Wie diese Aspekte im Zusammenhang stehen, warum das richtige Atmen zu mehr Entspannung und einem höheren Wohlbefinden beitragen kann und vor allem, wie dies funktioniert, erfahren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in diesem Impulsseminar.

Bewegung

Praxisworkshops zwischen 2 und 3 Stunden mit Theorie, als auch Tipps, Tricks und Übungen.

› **Titel: “Aktiv im Office - Mein perfekter Bürotag”**

Inhalt: Gelassen und gleichsam fokussiert, leistungsstark und vital durch den Arbeitsalltag. Grundlagen der Vitalität und Gelassenheit gepaart mit einem hohen Anteil an Praxis und Tipps für einen gesunden, vitalen und wachen Arbeitsalltag.

› **Titel: “Rücken Fit im Arbeitsalltag”**

Inhalt: Rückengesund den Arbeitsalltag gestalten heisst: Grundlagen zu Muskulatur, Wirbelsäule und Bandscheiben kennen und verstehen der Notwendigkeit eines bewegten und abwechslungsreichen Sitz- Geh- und Stehaltages im Büro und unterwegs. Übungen, Tipps, Präventions- und Therapiebeispiele für Vielsitzer.

› **Titel: "Faszination Faszien - wenn Gewebe verbindet und Schmerzen schwinden"**

Inhalt: Faszien sind unser Bindegewebe, welches den ganzen Körper über seine Muskeln, Bänder und Organe zusammenhält, durchblutet und alles miteinander interagieren lässt. Durch viel sitzen, wenig Bewegung, wenig Druck auf die Faszien und Fehlernährungen entstehen Verspannungen, Schmerzen und chronische Leiden. Hier Theorie und Praxis eines ersten Grundwissens zur Faszien-gesundheit.

Ernährung

Praxisworkshops zwischen 2 und 3 Stunden mit Theorie, als auch Tipps, Tricks und Übungen.

› **Titel: "Das isst Stresskompetenz - Neuronale Power im Arbeitsalltag"**

Inhalt: Praxisseminar mit Ernährungsprotokoll, Essstypanalyse und individueller Handlungsempfehlung, Grundlagen der Stressentstehung bei Nährstoffmangel, Vorstellung saisonaler und regionaler Power- und Superfoods, was sind gesunde und vitalisierende Smoothies und Drinks und welche eher nicht, warum Kräuter so wichtig sein können, wie passt Vitalernährung in den Arbeitsalltag

› **Titel: "Fun food@work mit Snack Attack"**

Inhalt: Praxisworkshop mit Gute Laune-Essen im Arbeitsalltag. Wir zeigen und bereiten Snacks fürs Berufsleben. (Individuelle Essstypanalysen vorab online buchbar.)

Anamnesen / Screenings / Analysen

18 Jahre Erfahrung in Prävention und Gesundheitsberatung zeigen uns heute, dass es mehr denn je erforderlich ist, vor jedwedem Start in ein Gesundheitsförderungsprogramm, oder eine gewünschte Veränderung institutioneller Gegebenheiten erfolgen soll, eine Analyse voran zu setzen ist. Unsere Grundlagenanamnesen zu relevanten Gesundheitskompetenzen haben wir in drei Bereiche gegliedert.

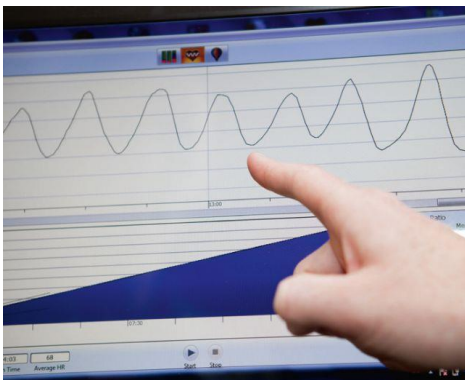
Die Analysen erfolgen wunschweise online, per PDF, oder als Ausdrucke, vor dem Einstieg in ein Programm oder jedwede andere Serviceleistung der Paine Prevention. Sie ist keine Bedingung wird aber zur Unterstützung der Messung des ganzheitlichen Erfolges der jeweiligen Themenschwerpunkte empfohlen.

a) Stressauslöser- und Ressourcenanalyse

Stresstypbestimmung

*Die Stresstypbestimmung dient dazu, **die persönlichen Stressverstärker zu ermitteln**. Diese entscheiden, ob Stressoren eine Stressreaktion auslösen bzw. verstärken. Sie fungieren als Bindeglieder. Dazu gehören persönliche Motive, Einstellungen und innere Haltungen, die uns bei der belastenden Situation begleiten. Diese prägen die individuelle Stressverarbeitung, sie sind der „eigene Anteil“ am Stressgeschehen und entscheiden darüber, ob wir einen Stressor eher als Herausforderung oder Gefahr wahrnehmen. **Ziel** ist es, die persönlichen inneren Antreiber zu identifizieren, diese im Alltag wahrzunehmen und schließlich aktiv zu begegnen. Dazu gilt es neben der Senkung der Risiken (z.B. die E-Mails nach Feierabend nicht mehr zu beantworten) vor allem um die Stärkung der individuellen Ressourcen. Diese werden zusätzlich im Fragebogen ermittelt und auf dem „Ressourcen-Barometer“ dargestellt.*

HRV Assessments – Herz-Stress Status

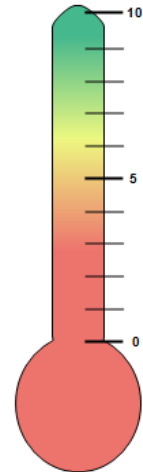


Über HRV Biofeedback erhalten wir in Echtzeit Auskunft darüber, wie gut es uns gelingt, unser autonomes Nervensystem ins Gleichgewicht zu bringen. Dies schärft nicht nur das Bewusstsein über unseren mentalen und emotionalen Zustand, sondern über die Funktionsfähigkeit unseres inneren Betriebssystems, wie Sympathikus (inneres “Gaspedal”) und Parasympathikus (inneres “Bremsystem”). Über ein valides Computer-Testverfahren kann die Funktionsfähigkeit der inneren Abläufe bei erhöhtem Stressempfinden sichtbar gemacht und ausgewertet werden. Genutzt wir hierzu das “EmWave pro” Analysegerät (Auswertungsskizze, siehe App. oben.)

b) Gesunder Schlaf - Befragung nach Qualität und Schlafhygiene

Das Schlafbarometer

Über einen Fragebogen stellt ein geschulter Berater unseres Hauses fest welche möglichen Ursachen für Schlafunterbrechungen und Schlafstörungen beim Teilnehmer vorkommen könnten. Wichtig hierbei, neben biologischen und persönlichen Ursachen, ist ebenso die am Tag stattgefundene Aktivität, das Essverhalten und die mentale Verfassung des Teilnehmers. In der anschließenden, persönlichen Auswertung und Beratung, geht es darum Handlungsempfehlungen weiterzugeben, die für einen zukünftig erholsamen, vitalisierenden und gesunden Schlaf sorgen können.



c) Vitale Ernährung / Ernährungspsychologie

Esstypbestimmung / Ernährungsprotokoll (ernährungspsychologische Beratung)

Mithilfe der Esstypbestimmung, und eines begleitenden Protokolls, werden die oben beschriebenen Aspekte des Essverhaltens, durch unsere Fachberater, ermittelt. Neben einem grundlegendem Wissen hinsichtlich einer vitalen Ernährung, und einem damit einhergehenden gesunden Ernährungsverhalten, gilt es, bestimmte Gewohnheiten, Situationen etc. zu überdenken, in welche wir in typische „Essfallen“ tappen.

Diese werden unterschiedlichen Esstypen zugeordnet, die jeweils unterschiedlichen Handlungsbedarf mit sich bringen. Grundsätzlich geht es um tief verankerte Muster, die oft unbewusst ausgeführt werden. Hier begleiten erfahrene Ernährungsberater und Coaches den Prozess in ein bewusstes Essverhalten.

Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme.

Paine Prevention

info@paine-prevention.de

Fon 0228 - 280 47 27

Fax 0228 - 280 46 13

www.paine-prevention.de

Beispiel-Referenzen 2019 zur Inneren Fitness / Inner Balance und Impulsangebote über die Integrata Cegos

- 1) Bayer AG -: "Gelassen und handlungsfähig durch Inner Balance"
- 2) 3M Deutschland AG -: "Tu´s für Dich", Innere und körperliche Fitness / Gesundheit
- 3) 3M Tochter: PG&F: Vertriebsleiter-Coaching: "Innere Fitness im Vertrieb"
- 4) Metro Gruppe: Impuls"Smarties" zu Schlaf- und Rückengesundheit
- 5) Team des "Amtes für Heeresentwicklung" der Bundeswehr, Köln: "Geheimwaffe Innere Fitness"