



Paine Prevention.
Die Gesundheitsagentur.
Portfolio
Kurse. Webinare. Programme.

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

„Gelassenheit im Kern des Menschen ist klarer Vorsprung, durch Entfaltung höchster Potentiale und Vitalität. Dies ist wesentlicher Grundstein eines nachhaltigen KernGesundheitSeins in Organisationen“.

Paine Prevention bietet nachhaltige KernGesundheits-Programme und bemüht sich stets aktuelle Studien in Präsenzvorträgen, Blended Learning-, als auch E-Learning Angeboten einzubeziehen. Wir offerieren Expertenwissen zur KernGesundheit rund um die Themen Haltung, Ressourcen und innerer Antrieb, Burnoutprävention, Schlafmanagement, Resilienz, Vitalität, Emotionsmanagement und Training der Herzratenvariabilität.

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

Bedarfsgerechte, modulare Trainingseinheiten, inklusive der möglichen zur Verfügung Stellung von Biofeedbacksensoren („Inner Balance Sensoren“), Analyseverfahren wie Stresstyp-, Ernährungs- oder Schlafverhaltensbestimmungen und 48h HRV Screenings für Führungskräfte, machen Paine Prevention zu einem exklusiven Partner für nachhaltig-wirksame Dienstleistung des Gesundheits- und Personalmanagements in Präsenz-, Blended Learning- und E-Learning Formaten.

Eine Auswahl der Kurse und Präsenzworkshops sind angelehnt an den Leitfaden Prävention des GKV Spitzenverbandes (<http://www.bdem.de/pdf/Leitfaden-Prävention.pdf>), somit sind Teile der Programme über die gesetzlichen Krankenkassen individuell (Primärprävention) und auch für Unternehmen (BGM) refinanzierbar.

Danke für Ihr Interesse.



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, Wissenserweiterung zu Ressourcen der Gesunderhaltung, Selbstwirksamkeit und Anregung zur Reflexion persönlicher Stressauslöser, sichert die nachhaltige Gesunderhaltung im Kern der Menschen und Organisationen.

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 in Coachings, Seminaren & Programmen ist die "Inner Balance"

HRV 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, Kurse und Webinare in Form von Inhouse- als auch Blended Learning-Angeboten.

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

Resilienz / Mentale und emotionale Leistungsfähigkeit/ Schlaf

Impulsformate ab 1 Stunde bis 3 Stunden ("Smarties") als Aufzeichnungen oder Webinare, auch bieten wir mehrtägige Aktiv-Seminare von 1-2 Tagen in Präsenz, als Blended Learning oder reine **E-Learning Programme** (Diese dann jeweils 4-6 Wochen als Programm.)

› ANGEBOT I*

Gelassen und handlungsfähig / Innere Balance. Vorsprung durch Resilienz.

4 Module inkl. individueller pdf Stressanalyse und HeartCloud HerzratenVariabilitäts Screenings
Im Blended Learning erfolgt, je nach Wunsch des Kunden, 1 x 1 Tag Präsenzseminar von 8 Zeitstunden oder 2 x ½ Tag mit je 4 Zeitstunden. Dazu kann der Kunde Videomodule und pdf Arbeitsblätter anfordern.

Bei reinem E-Learning Angebot

a) Datenschutzerklärung zur Freigabe des Erhaltes der TN Emails und nachfolgender Adressanfrage zur Versendung der HRV Sensoren durch Referent/in.

b) Zusendung von Inner Blance HRV Sensoren und pdf Arbeitsplättern, sowie Fragebogen zu individuellen Stressverstärkern und Stresstypen nach Prof Dr. Kaluza.

Großunternehmen erhalten datesichere, fertig eingerichtete, natürlich stetig desinfizierte Ipod Systeme.

Modul 1: Webinar I (60 Minuten, ZOOM): Einführung in die Grundlagen der Stressentstehung (u.a. Stressoren: Prof. Kaluza), Resilienz und der Abläufe der bio-chemischen Körperprozesse bei Stress und Entspannung, Anleitung zur Bedienung des HRV Sensors plus App. plus erste Übungen.

Zusatz nach Modul I: Erhalt Modulvideoblock I (über VIMEO Login) mit drei Videos zu Inner Balance, Resilienz und Biofeedbackübungen.

Modul 2 (nach 5-6 Werktagen: 2. Woche): Webinar II (60 Minuten Zoom) zu Impulskontrolle, Emotionsteuerung und Selbstwirksamkeit mit dem Inner Balance HRV Biofeedback System (aktives Üben vor dem Bildschirm), Themenfeld Schlaf und Gelassenheit – Schlaf und Handlungsfähigkeit: Tipps, Informationen, Atemanleitung.

Modul 3 (1-2 Tage nach Modul 2): Erhalt Modulvideoblock II und III (über VIMOE Login) mit sechs Videos zu Inner Balance, Positiven Psychologie und weiteren Biofeedbackübungen plus pdf Arbeitsblätter für Modul 3 und 4.

Modul 4 (Anfang 4.Woche): Webinar III (60 Minuten, ZOOM): Salutogenese und “Sense of coherence” nach Antonovsky, Neuroplastizität und Hirnwellen in Bezug auf Gelassenheit und Stressbewältigung, weitere Übungen und Aktionsplan = Umsetzung im Alltag. Feedbackrunde inklusive Information zur Sender-Rücksendung.

*Dieses Angebot ist modular – demnach kundengerecht **anpassbar als 2 x 2,5 stündiges Webinarangebot** – auch ohne Versendung von Leihensoren und mit pdf Arbeitsblättern. (Beim Ziel nachhaltiger Effizienz der Praxiselemente empfiehlt sich jedoch alle 4 Module plus Leihensoren anzubieten.)

› ANGEBOT II

Schlafmanagement - Schlummern im Mysterium

2 Module inkl. Individuellem pdf Schlafbarometer und Schlafanamnese

Im Blended Learning erfolgt, je nach Wunsch des Kunden, 1 x 1 Tag Präsenzseminar von 8 Zeitstunden oder 2 x ½ Tag mit je 4 Zeitstunden. Dazu kann der Kunde Videomodule und pdf Arbeitsblätter anfordern.

E-Learning Angebot

a) Datenschutzerklärung zur Freigabe des Erhaltes der TN Emails zur Versendung der Fragebögen und Arbeitsblätter.

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 Schlafprofilierarbeit.

Modul 1: Webinar I Definition und Inhalte Schlafqualität und Schlafhygiene, Erläuterung Schlafzyklen und Hirnwellen, Atemübungen zur Optimierung des Einschlafprozesses

Enthalten: Arbeitsblätter zur Selbstreflexion der Schlafqualität und Schlafhygiene.

Modul 2: Webinar II Information und Übungen zur Schlafoptimierung hinsichtlich Durchschlafen, erholt aufwachen, Vorbeugen durch Rituale und neue Verhaltensweisen, Austausch zu aktuellen Schlafprogrammen und Hilfestellungen durch Apps, Relaxationsangeboten oder Ähnlichem. Übungsanleitung der Progressiven Muskelrelaxation plus Atemübungen.

Enthalten: Arbeitsblätter zur Wiederholung schlaffördernder Rituale und Übungen.
(Vorab per Email.)

› **ANGEBOT III**

Titel: “Durchatmen und Energiespeicher füllen – Vitalität 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 Impuls- und Aktivwebinar.

E-Learning Angebot

a) Datenschutzerklärung zur Freigabe des Erhaltes der TN Emails zur Versendung von Stresstyp Fragebögen und Arbeitsblättern.

Modul 1: Webinar I Definition und Inhalte Stressentstehung, Stresstypen und Reflexion zu Stresstypen (nach Prof. Dr. Kaluza/ Psychologie), Information Atemtechniken und Effizienz, Vitalität durch Optimierung der körperlichen Sauerstoffversorgung. Das Qi – die Körperkräfte gezielt aktivieren, das Wohlbefinden aktiv steuern.

Enthalten: Arbeitsblätter zu Auswertung Stresstypen und Handlungsempfehlungen, Information Atmung und Atemtechniken.

Modul 2: Webinar II Information und Übungen zur Atemeffizienz mit dem Ziel des Plus an Vitalität und Immunmodulation, Information und Übungen zur Neuroplastizität und Energiehebung durch Herz-Fokus-Atmung

Enthalten: Arbeitsblätter zu Atemtechniken und Übungen per pdf.

Themenfeld Bewegung

Seminare, auch Online Bewegungskurse und Praxisworkshops zwischen 1, 2,5 und 4 Stunden als Präsenzseminar oder Webinar, darin: Tipps, Tricks und Übungen.

E-Learning Angebote

Vorab: Datenschutzerklärung zur Freigabe des Erhaltes der TN Emails zur Versendung von Fragebögen und Arbeitsblättern.

Online-Life-Kurse per Zoom: Rückenfit, Inner Balance Atemkurs, Faszien Fit, haltungstraining mit Pilateselementen, Yoga Einsteigerkurse, Entspannung/ Relaxation, Aktiv im Homeoffice, uvm.
--

Buchung der Onlinekurse über info@paine-prevention.de
--

› **Titel: “AKTIVwebinar: Haltung bewahren - Mein perfekter Homeofficetag”**

Inhalt: Gelassen und gleichsam fokussiert, leistungsstark und vital durch den Arbeitsalltag. Grundlagen der Vitalität und Gelassenheit gepaart mit 90% Anteil an Praxis und Tipps für einen gesunden, vitalen und wachen Arbeitsalltag im Homeoffice.

› **Titel: “IMPULSwebinar: 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 stehen Verspannungen, Schmerzen und chronische Leiden. Hier Theorie und Praxis eines ersten Grundwissens zur Fasziengesundheit.

Themenfeld Ernährung

› **Titel: “Immunmodular & mit Neuronalpower in den Arbeitsalltag” – 2 Zoomwebinare**

Inhalt: Praxisseminar mit Ernährungsprotokoll, Esstypanalyse 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

Enthalten: Arbeitsblätter zu Esstypbestimmung & Handlungsempfehlung, Rezeptvorschläge und Zubereitungstipps per pdf.

Kontakt

Claudia Paine, Paine Prevention

info@paine-prevention.de

Fon 0228 - 280 47 27

Fax 0228 - 280 46 13

www.paine-prevention.de

Beispiel-Referenzen Angebote Paine: 2019/ 2020

- 1) Bayer AG -: "Gelassen und handlungsfähig durch Inner Balance" – Präsenzseminare, 2 tägig
- 2) 3M Deutschland AG –: "Tu´s für Dich", Innere und körperliche Fitness - Präsenzseminare 1 tägig
- 3) 3M Tochter: PG&F: Vertriebsleiter-Coaching: "Innere Fitness im Vertrieb" – Präsenzseminar 2 tägig
- 4) Metro Gruppe: Impuls"Smarties" zu Schlaf- und Rückengesundheit – je 3 stündig/ Präsenzseminare
- 5) Kursleitungen Rückenfit, Pilates, Muskelrelaxation: Praevita Köln/ Bonn
- 6) Rückengesundheit: Check Up Tage mit Medi Mouse Screenings Chechs: DHL Freight

Zusätzlich:

Team des "Amtes für Heeresentwicklung" Deutsche Bundeswehr, Köln: "Geheimwaffe Innere Fitness"

5 Wochen Program zur Inneren Balance – Vorsprung durch Resilienz, Blended Learning: Präsenz und Webinare

Zoom