

# Portfolio

extrazwei

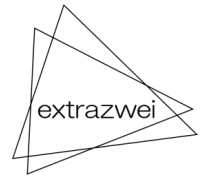


[www.extrazwei.de](http://www.extrazwei.de)



[hallo@extrazwei.de](mailto:hallo@extrazwei.de)

# Produktivität & Gesundheit steigern!



## FÜR EINE GESUNDE BELEGSCHAFT, DIE

- ➔ produktiv und effizient mit digitalen Medien arbeitet
- ➔ durch Selbstorganisation ihren digitalen Arbeitsalltag effektiv gestaltet
- ➔ Verantwortung für das eigene Stresslevel übernimmt
- ➔ erholsame Pausen einlegt
- ➔ Arbeitsfreude aufgrund einer gesunden Arbeitskultur empfindet



### Medienkompetenz

Produktiv und effizient mit digitalen Medien arbeiten



### Gesund arbeiten

Geringere Ausfallzahlen durch weniger Stress



### Digitalisierung

Digitalen Anforderungen innovativ begegnen

## EXTRAZWEI IST DIE VERBINDUNG VON STRESSMANAGEMENT UND MEDIENUMGANG.



### Heide Hüttner

Gesundheitswissenschaftlerin, Stresstrainerin und Yogalehrerin



### Franziska Seidel

Medienwissenschaftlerin und Medienpädagogin



# Unsere Leistungen für Unternehmen & Organisationen

## SCHULUNGEN IN UNTERNEHMEN

Unsere Schulungen für Führungskräfte und Multiplikator\*innen stehen für praxisnahe Wissensvermittlung mit persönlicher Begleitung.

## WORKSHOPS, SEMINARE UND COACHINGS

Unsere Workshops, Seminare und Coachings zeichnen sich durch einen interaktiven Wissenserwerb mit großem Praxisanteil aus.

## INDIVIDUELLE VORTRÄGE UND BERATUNGEN

Unsere Vorträge gestalten wir als lebendigen Wissensimpuls. Die Beratungen stehen für individuelle Betreuung.

## INDIVIDUELLE ANGEBOTE

Gerne erarbeiten wir gemeinsam mit euch ein komplett neues Format.

## GESUNDES & PRODUKTIVES DIGITALES ARBEITEN

- Arbeiten 4.0
- Zeitfresser Unterbrechungen
- Fokussiertes Arbeiten
- Selbstmanagement im Home-Office
- Selbstorganisation beim digitalen Arbeiten (Aufgabenverdichtung, Themenkoordination, Meetings)
- Strategien gesunder digitaler Team-Arbeit

## PAUSEN IM DIGITALEN ARBEITSALLTAG

- Effektives Arbeiten durch erholsame Pausen
- Mini-Pausen & Ruhezeiten
- Abschalten

## DIGITAL DETOX VS. SELBSTBESTIMMTE MEDIENNUTZUNG

- Mediennutzung reflektieren & digitalen Stress reduzieren
- Strategien für eine selbstbestimmte Mediennutzung
- Smartphone-Unabhängigkeit erreichen

## (DIGITALEN) STRESS ERKENNEN

- Stressprozess & Stressoren
- Hauptwege der Stressbewältigung
- Digitaler Stress
- Digitale Medien als Stressauslöser

## MENTALE GESUNDHEIT

- Das neue Syndrom Burn On erkennen & vermeiden
- Mentale Stressverstärker erkennen
- Mentale Stärke aufbauen
- Selbstwirksamkeit
- Mentale Abgrenzung zwischen Beruflichem und Privatem
- Achtsamkeit

## ENTSPANNUNG IM ALLTAG

- Regenerative Techniken für sich erkennen und nutzen
- Entspannung gemeinsam erleben
- Übungen für den Alltag

**Umsetzung erfolgt je nach Bedarf in:**

- Einzelveranstaltungen
- Veranstaltungsreihen
- langfristigen Prozessbegleitungen



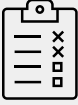
**Durchführung:**  
online oder vor Ort





In unseren Schulungen erfolgt die Wissensvermittlung auf sehr abwechslungsreiche Art in interaktiven E-Learning-Modulen. Die Wochenchallenges erleichtern die Implementierung der Inhalte in den Alltag. In den Einzelcoachings wird an den individuellen Themen der einzelnen Personen gearbeitet und in den dazugehörigen Gruppencoachings wird auf die Team- und Unternehmensprozesse eingegangen. Die Schulungen sind für einen Zeitraum von drei bis sechs Monaten angesetzt und werden online durchgeführt.

## BESTANDTEILE DER SCHULUNG

### Umfangreiche E-Learning Plattform

 <b>10 interaktive E-Learning Module</b>	 <b>10 Wochenchallenges</b>	 <b>Material zum Download</b>	<b>Community-Plattform zum Austausch untereinander</b>
--	---	---	--

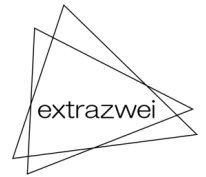
### Persönliche Betreuung

 <b>3 Einzelcoachings</b>	 <b>6 Gruppencoachings</b>	 <b>6 Q&amp;A-Sessions</b>	 <b>E-Mail Support</b>
---	--	--	--

Je nach Ausrichtung der Schulung werden den Teilnehmer\*innen Materialien und Methoden zur Wissensweitergabe an Dritte zur Verfügung gestellt und gemeinsam Formate für die jeweilige Zielgruppe erarbeitet.

Durch die intensive Auseinandersetzung mit den Inhalten über einen längeren Zeitraum kommen die Teilnehmenden in einen **Veränderungsprozess**, der sie dazu befähigt langfristig **produktiv** und **gesund digital zu arbeiten** und dieses **Wissen** anderen **weiterzugeben**.

# Workshops



In unseren Workshops erfolgt die Wissensaneignung praxisnah gemeinsam in der Gruppe. Im Voraus besprechen wir welche Themenfelder für euer Team relevant sind. Je nach Bedarf führen wir online oder vor Ort einen Einzelworkshop oder eine Workshopreihe durch.

## EINZELWORKSHOP

„Gelassen digital arbeiten“ 4 Std.

Digitalen Stress erkennen
Gesundes & produktives digitales Arbeiten
Pausen im digitalen Arbeitsalltag

Best Practice

## WORKSHOPREIHE

„Mediale Resilienz“ 6 Workshops à 3 Std.

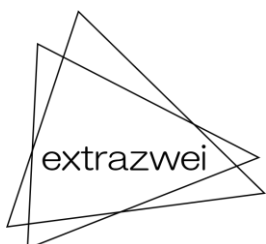
1 (Digitalen) Stress erkennen	2 Digital Detox vs. selbstbestimmte Mediennutzung	3 Gesundes & produktives digitales Arbeiten
4 Pausen im digitalen Arbeitsalltag	5 Mentale Gesundheit	6 Entspannung im Alltag

Best Practice

Die Themen dienen der Orientierung. In einem Vorgespräch legen wir je nach Bedarf die exakten Inhalte fest.

Durchführung:  
online oder vor Ort





**Hüttner & Seidel extrazwei GbR**

Geschäftsführung: Heide Hüttner & Franziska Seidel  
Hans-Poeche-Str. 8 | 04103 Leipzig  
Mobil: +49 159 06827672

✉ [hallo@extrazwei.de](mailto:hallo@extrazwei.de)  [www.extrazwei.de](http://www.extrazwei.de)