

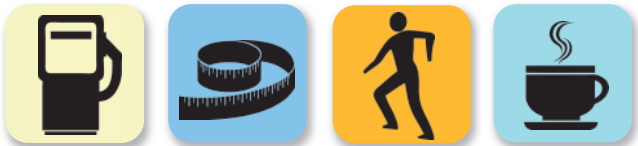
## Wissenschaftlich entwickelt, klinisch erprobt, betrieblich bewährt

Das Präventionsprojekt befindet sich weiter im Aufbau (weitere Zielgruppen-spezifische Module) und wird nach der ersten Pilotphase und wissenschaftlichen Auswertungen hinsichtlich Akzeptanz und präventiven Effekten auch in das therapeutische Gesamtkonzept der Klinik Wollmarshöhe eingebunden. Weitere Studien hinsichtlich der langfristig positiven Erfahrungen und gesundheitsrelevanten Verhaltensmodifikationen der Teilnehmenden sind in Planung.

## Alltagsintegriert: Optimiert Zeit, Raum und Kosten

Das Schulungskonzept ist in jedes Unternehmen leicht zu integrieren und bietet eine kostengünstige Alternative zu bestehenden Inhouseveranstaltungen.

Das Konzept ist in Kürze zugänglich für alle Interessenten. Wir beraten Sie gerne in einem persönlichen Meeting, bitte sprechen oder schreiben Sie uns an.



auffanken ... maßnehmen ... bewegen ... genießen ...

## Prävention im betrieblichen Gesundheitsmanagement:

### aufhören-hoch-drei

Das innovative erfahrungsorientierte  
Selbstmanagement-Programm mit zehn  
audiovisuellen Trainingsmodulen

- Wissenschaftlich entwickelt, klinisch erprobt, betrieblich bewährt
- Alltagsintegriert: Optimiert Zeit, Raum und Kosten
- Vermittelt salutogenetische Basiskompetenzen
- Ausgezeichnet mit "Audi Production Award"
- Für gesundes Verhalten und ein gelingendes Leben
- Für eine individuelle passende Lebensführung

## Kontakt

infer: Institut für Erfahrungslernen  
Wollmarshofen 14  
88285 Bodnegg / Deutschland

Telefon / Zentrale: 0049 (0)7520 927-0  
info@erfahrungslernen.info

www.wollmarshoehe.de  
www.erfahrungslernen.info



# aufhören<sup>3</sup>

aufhören-hoch-drei



Das innovative erfahrungsorientierte  
Selbstmanagement-Programm mit  
zehn audiovisuellen Trainingsmodulen



Wissenschaftlich entwickelt, klinisch erprobt,  
betrieblich bewährt

Alltagsintegriert: Optimiert Zeit, Raum und Kosten

Vermittelt salutogenetische Basiskompetenzen

# aufhorchen<sup>3</sup>

aufhorchen-hoch-drei



Ausgezeichnet mit  
"Audi Production Award"

Gesundheit und Zufriedenheit stehen im Mittelpunkt. Ab Februar 2014 hatten die Teilnehmer im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsvorsorge in Zusammenarbeit mit dem infer: Institut für Erfahrungslernen die Möglichkeit, an einem innovativen Training im Selbstmanagement teilzunehmen.

**Audi  
Production Award  
2012**

Menschen in der Produktion

Das Konzept wurde 2012 mit dem Audi Production Award in der Kategorie "visionärstes Konzept"

ausgezeichnet. Die Idee hierzu kam von dem Personalentwickler und Trainer Diplom-Betriebswirt Ralf Schäfer und der Personalentwicklerin Maria Kösterke.

Mehr Gesundheit, Gesundheitsbewusstsein und Lebensfreude erlangen und dadurch auch neue Teamstärke gewinnen mit kurzen Audiosequenzen über 10 Wochen.

infer :

Institut für Erfahrungslernen

## Für gesundes Verhalten und ein gelingendes Leben

In einem Expertenteam aus Fachleuten des Instituts für Erfahrungslernen und der Wollmarshöhe um Prof. Dr. med. Kilian Mehl wurde dann gemeinsam auf den Grundlagen des erfahrungsorientierten Lernens und der kognitiven Verhaltenstherapie audiosensuelle Selbstmanagementmodule entwickelt, welche in einem Klangraum oder mit MP3-Player selbst und aktiv in einem Zeitraum von 10 Wochen durchlaufen werden können. Zusätzlich erhalten die Teilnehmer ein Begleitbuch und verschiedene Übungsutensilien, so dass das Training spielerisch den Alltag begleiten kann.

## Vermittelt salutogenetische Basiskompetenzen

In den Modulen werden Achtsamkeit, Fokussierung, Imaginationsfähigkeit, Wahrnehmungsfähigkeit, Perspektivwechsel und Wertschätzung genauso wie Urteils- und Entscheidungskraft, Empathie und Entspannungsfähigkeit trainiert.



... durchpusten



... lachen



... abschalten



... stark werden

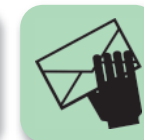


## Der besondere Schlüssel für die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter

- aufhorchen<sup>3</sup> ist ein Selbstmanagement-Programm mit 10 ca. 20-minütigen Praxisanleitungen.
- Die 10 Schlüssel für grundlegend bessere Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster führen den Teilnehmer über 10 Wochen durch ein alltagsorientiertes Trainingsprogramm.
- Lehr- und Lernelemente sind Audiosequenzen, Primingelemente (Haftnotizen) und ein begleitendes Text- und Übungsbuch.
- Die selbsterklärenden Anleitungen bedürfen weder Coach, Trainer noch besonderer Location und bieten eine zeit-, raum- sowie kostensparende zeitgemäße Alternative zu herkömmlichen Inhouseschulungen.



... erkennen



... wachsen



... aufhorchen!