



Profil

Janina Vollhardt

geb. 21.3.1986 – Erstgeborene von 4 Kindern

Diplom-Pädagogin

mit Schwerpunkt Erwachsenenbildung

Gesundheitspädagogin und Entspannungstrainerin

für Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

- Kursleitertätigkeiten seit 2011
- Zertifiziert über die ZPP in Deutschland

Heilpraktikerin für Psychotherapie (DE) & Achtsamkeitstrainerin



*Mentorin & Motivatorin – Ruhepol mit vielseitigem Erfahrungsschatz
einfühlsam, authentisch, vertrauensvoll, kommunikativ, ausgleichend, inspirativ*

Was mich auszeichnet...

Ein echter Mehrwert für die Klienten ist meine eigene Erfahrungsgeschichte mit körperlicher als auch seelisch-psychischer Belastung durch eine chronische Krankheit. Dies war während meines Studiums der Diplom-Pädagogik mit unter anderem Anlass um weitere Zusatzausbildungen im Bereich Gesundheit, Ernährung und Entspannung zu unternehmen.

Heute erfreue ich mich bester Gesundheit, und neben meiner langjährigen Erfahrung aus Deutschland als Therapeutin und Mentorin fühlen sich die Klienten bei mir gut verstanden, und in der Übermittlung alltagstauglicher Praxisanwendung von Stressbewältigungsmethoden bestens aufgehoben.



Referenzen

BARMER Krankenkasse & AOK Krankenkasse (DE) – Durchführung von Seminaren, Workshops & Kursen

Klientel: Unternehmen & Privatpersonen (vor Ort als auch online)

Themenschwerpunkte: Stressbewältigung, Psychische Belastungen am Arbeitsplatz, Resilienz-Training, Entspannungstechniken, Herausforderungen im Homeoffice (Schwerpunkt mentale Gesundheit)

Landeszentrale für Gesundheit in Mainz (DE) – Durchführung von Webinaren

Klientel: Arbeitssuchende

Themenschwerpunkte: Stressbewältigung, Achtsamkeit & Selbstreflexion, Selbstbewusstsein stärken, Ressourcenstärkung, Entspannungstechniken

Schwarzwald-Baar-Klinik in Donaueschingen (DE) - Durchführung der Kunst- & Entspannungstherapie

Klientel: chronische Schmerzpatienten

Themenschwerpunkte: Stress- und Schmerzbewältigung, Potenzialerkennung und -förderung, Selbstreflexion & Achtsamkeit, Selbstbewusstsein stärken

Eckpunkte aus dem Lebenslauf

Abschluss des Studiums der Diplom-Pädagogik (DE) – in 2010

Es folgten diverse Zusatzausbildungen im Bereich der Psychologie & Gesundheit

Tätigkeiten im Anstellungsverhältnis (DE) – 2010 bis 2020

Pädagogische Fachkraft & Projektkoordinatorin bei diversen Bildungsträgern

Büromanagement & Assistenz der Geschäftsführung

Selbstständige Tätigkeit – ab 2012

Seminare, Workshops und Kurse im Bereich mentale Gesundheit für Unternehmen & Vereine

Psychotherapie & Psychosoziale Beratungen in eigener Praxis (DE)

- Schwerpunkte: Angst- und Panikstörungen, Stress und Erschöpfung (Depression), Ressourcenstärkung
Seminarleitung & Resilienz-Trainings im Einzel- und Gruppensetting



Portfolio Vortragsthemen

Stressbewältigung: Stress verstehen & gezielt abbauen oder Stress entsteht im Kopf – Entspannung auch!

In diesem Vortrag bekommen die Teilnehmer das Wissen um die Entstehung und die Bewältigung von Stress an die Hand. Dieses Wissen schafft ein Bewusstsein und kann motivieren Gesundheitsmaßnahmen aktiv umzusetzen.

Auf Wunsch kann in diesem Zuge zur praktischen Erprobung eine kleine Entspannungsübung eingebaut werden.

Über KI, Selbstwirksamkeit und die Wichtigkeit von Achtsamkeit

Alternativ: Die Relevanz von Achtsamkeit bei zunehmender Implementierung von KI

Alternativ: Die Relevanz von Achtsamkeit in Zeiten von KI

Die Welt dreht sich gefühlt schneller und ist im vollen Wandel:

Unser technologischer Fortschritt hat in den letzten Jahrzehnten einen Quantensprung erreicht und die Menschheit steht mit der künstlichen Intelligenz (KI) vor der Erschließung neuer Wege und Potenziale. Wir stehen vor der Frage wie „Selbstwirksamkeit“ ggf. neu definiert werden darf, und allen Voraus wird Achtsamkeit hierbei eine entscheidende Rolle spielen...

(Hinweis: Dieser Vortrag soll für das Thema Achtsamkeit in Bezug auf KI und mögliche Herausforderungen sensibilisieren, sowie erste Impulse mitgeben. Es handelt sich um keinen KI-Fachvortrag!)

Auf meine Bedürfnisse achten und zu mir stehen

Die Erfüllung eigener Bedürfnisse ist keineswegs egoistisch, sondern oftmals existenziell. Doch geht es darum für sich und seine Bedürfnisse einzustehen, erfordert es durchaus Kraft um auch mal höflich, aber bestimmt Grenzen zu setzen oder „Nein“-Sagen zu können.

Nutzen Sie die Gelegenheit mit diesem Impulsvortrag wertvolle Einsichten und Tipps für Ihren Alltag abzuholen.



„Auf Glückskurs“ – Das Leben erfolgreich lenken

Alternativ: Mit Achtsamkeit das Leben erfolgreich steuern

Je herausfordernder die Zeiten werden, desto mehr Gefahr droht in einem Hamsterrad gefangen zu sein. Besonders hier gilt es sein Bewusstsein zu erhöhen und achtsam zu reflektieren: „Bin ich noch auf meinem Glücks-Kurs?“

In diesem Vortrag wird erörtert wie Achtsamkeit helfen kann das eigene Leben erfolgreich auf seine persönlichen Ziele auszurichten.

Bei Bedarf wird passend dazu eine kleine, nützliche Achtsamkeitsübung mit auf dem Weg gegeben.

„Widerstand ist zwecklos“

Alternativ: Ein Gesundheitskiller namens „Widerstand“

Erfahren Sie warum es zwecklos ist gegen Stress, Krankheiten als auch negative Emotionen und Angst zu kämpfen.

In diesem Impulsvortrag gehen wir darauf ein was Stress ist und wie Krankheiten, sowie Emotionen verstanden werden wollen. Es wird Ihnen helfen sich selbst als auch herausfordernde Zeiten in einem anderen Blickwinkel zu sehen und einen adäquaten Umgang mit Belastungen zu pflegen.

Die eigene Stress-Belastungsgrenze erkennen und vorbeugen

Die Teilnehmer werden für das Thema Stress & psychisches Wohlbefinden sensibilisiert, und bekommen eine erste Orientierung was sie tun können um den Stresspegel gering zu halten.

Herz-Kohärenz: Stress & Emotionen regulieren

Alternativ: Herz-Kohärenz: Synchronizität von Herz & Gehirn

Wussten Sie, dass unser Herz eine besondere Intelligenz und Steuerungsfunktion im Körpersystem übernimmt?

In diesem Impulsvortrag gehen wir näher auf die Herz-Kohärenz ein und die Fähigkeit Stress sowie Emotionen regulieren zu können.

Es wird zudem eine praktische Herz-Kohärenz-Übung vorgenommen, welche im Alltag praktiziert werden kann.



7 Tipps für einen gesunden und erholsamen Schlaf

Gerade in herausfordernden Zeiten wird zur Bewältigung und Existenzaufrechterhaltung ein Mehrbedarf an Energie erforderlich. Damit dies gewährleistet werden kann braucht es einen gesunden und erholsamen Schlaf. Ca. 80 % der arbeitenden Bevölkerung in Deutschland leidet jedoch unter Schlafstörungen.

In diesem Vortrag werden wertvolle Tipps mit an die Hand gegeben um einen gesunden Schlaf zu begünstigen, bzw. Störquellen und -verhalten zu minimieren.

Auf Wunsch kann zur praktischen Erprobung eine kleine Mentalübung eingebaut werden, die das Einschlafen erleichtert.

Zeitmanagement: Weniger Stress mit System

In diesem Vortrag werden verschiedene Zeitmanagement-Modelle vorgestellt, die es erlauben Arbeits- und Alltagsaufgaben so zu gestalten, dass zum einen Abläufe effizienter organisiert werden können, und zum anderen Stress durch Zeiteinsparungen minimiert wird.

Stress ade – kleiner Methodenkoffer zur Stressbewältigung

In diesem Workshop werden verschiedene Techniken der Stressbewältigung aufgezeigt, welche als kleine Orientierung dienen können.

Ausgewählte Techniken (kleinere Übungen) können sogleich im Workshop praktisch erprobt werden.

Mentalübungen zur Vorbereitung auf herausfordernde Situationen

Es werden gemeinsam Mentalübungen vorgenommen und erprobt.

Die Mentalübungen können helfen ruhiger und gelassener in den Alltag zu gehen, bzw. sich entsprechend auf herausfordernde Situationen einzustellen.



Portfolio für Workshops & Kurse

Achtsamkeitstrainings & Entspannungsverfahren

- **Autogenes Training** (zertifizierte Kurse bei der ZPP in DE. Krankenkassen erstatten Kurskosten)
- **Progressive Muskelentspannung** (zertifizierte Kurse bei der ZPP in DE. Krankenkassen erstatten Kurskosten)
- **Meditationen & Mentaltrainings** – geführte Meditationen/ Innenweltreisen/ Atemmeditationen/ Visualisierungstechniken
- **Bodyscan**
- **HerzKohärenz** (Herzverstand – Synchronisierung von Herz und Gehirn)
- **Kleinere Einheiten zum Kennenlernen aus dem Yoga oder QiGong**
- **Weitere Achtsamkeitsübungen zur Selbstreflexion** (zum Teil Übungen in der Bewegung und/oder Gruppe)

Aus diesem Repertoire können Schnuppereinheiten oder Erlebnis-Workshops entstehen – auf Wunsch auch in Kombination mit einer Theorie-Einheit (Wissensvermittlung).

Länge & Dauer der Einheiten sind variabel und können individuell auf die Bedarfe abgestimmt werden.

Malworkshops zur Entspannung & Selbstreflexion

- **Intuitives Malen & Ausdrucksmalerei** – geeignet um den Verstand auszuschalten (entspannen), die Innenwelt zum Ausdruck zu bringen (auch emotionale Blockaden), Kraftbilder/Ressourcenbilder zu malen oder in die Selbstreflexion zu kommen (für Erkenntnisse). Gut für Gruppenbesprechungen.
- **Mandalas selbst gestalten: „Im eigenen Zentrum ankommen“** – geeignet um zur Ruhe zu finden, die eigene Kreativität zu entfachen, neue neuronale Muster zu knüpfen, Kraftbilder/Ressourcenbilder zu malen.
- **Pouring: „Die Faszination des Fließenlassens“** – erweckt den Entdeckergeist, unterstützt die Selbstreflexion, öffnet die eigene Kreativität und Ideenvielfalt (Achtung: hohe Klecksgefahr. Bilder müssen 1-2 Tage trocknen und können nicht sofort mitgenommen werden.)

Aus diesem Repertoire können einzelne Erlebnis-Workshops oder Kursformate entstehen.

Länge & Dauer der Einheiten sind variabel und können individuell auf die Bedarfe abgestimmt werden.

Für einen Malworkshop sollten jedoch je nach Gruppenstärke und Wahl der Malmedien wenigstens 2 Zeitstunden angesetzt werden. Malmedien: Buntstifte, Aquarell, diverse Kreidesorten, Acryl, Marker



Anmerkungen und individuelle Maßnahmen

Starten Sie gerne mit einem Vortrag um auf das gewünschte Thema zu sensibilisieren.

Vorträge haben i.d.R. eine Dauer von 45-60 min.

Hiernach bieten sich gerne Workshops oder Kurse zur Orientierung oder weiteren Vertiefung an. Workshops beginnen ab 1,5 Stunden.

Kurse eignen sich hervorragend zur Übermittlung von z.B. einer Stressbewältigungsmethode wie das Autogene Training oder die Progressive Muskelentspannung. Zu empfehlen ist hier ein Kurs von mindestens 5 Einheiten, welche regelmäßig 1x pro Woche stattfinden.

Auf Bedarf können auch regelmäßige Angebote (z.B. im Bereich Achtsamkeitstrainings oder Entspannungstechniken) geschnürt werden um Mitarbeiter proaktiv für den Erhalt ihrer Gesundheit zu motivieren.

Gerne wirke ich auch bei der Gestaltung von Gesundheitstagen mit.

Nichts Passendes dabei?

Auf Wunsch erstelle ich ein individuelles Angebot auf Ihre Bedarfe.

Lassen Sie uns dazu sprechen. Ich freue mich über Ihren Kontakt!

Mit freundlichen Grüßen

Janina Vollhardt

Tel.: +43 681 81619430

info@almonia-academy.com

