



Erhöhung der Arbeitnehmerbindung mittels Workshops & Veranstaltungen

in den Bereichen Meditation,
Körperbewusstsein und Gesprächskreise

Robert Gemeinböck, MA

Praktiker für Integrative Körperarbeit



Persönlichkeitsentwicklung - jetzt?

Die letzten 2,5 Jahre haben unsere Gesellschaft in eine neue Struktur sozialen Seins befördert. Neben den vielen Vorteilen, die eine flexiblere und zu großen Teilen digitalisierte Arbeitsweise mit sich bringt, ist der Einfluss auf den Menschen als soziales Wesen nicht auszulassen.

Die vergangenen 2 Jahre und die uns bevorstehenden herausfordernden Zeiten möchten uns etwas zeigen:

Das Rückgrat eines beständigen Unternehmens ist der Wille der MitarbeiterInnen, gemeinsam große Ziele zu erreichen.

Meine Aufgabe ist es, die Ressourcen Ihrer MitarbeiterInnen dahingehend zu optimieren, dass Sie den stetigen Herausforderungen des (Arbeits-)Lebens bewusst entgegentreten können.

Durch die gemeinsame Arbeit mit mir wird Ihren MitarbeiterInnen ermöglicht:

- mehr Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten zu gewinnen,
- ihre Kapazitäten zur Stressbewältigung zu erneuern und erweitern,
- eine stärkere Verbindung zu ihren KollegInnen und zum Unternehmen zu etablieren,
- das eigene Wohlbefinden zu erhöhen, wodurch das Arbeits- und Lebensklima aller MitarbeiterInnen positiv beeinflusst wird.

Arbeitsfähigkeit ist dann gegeben, wenn sich die Ressourcen einer Person und die an sie gestellten Aufgaben in Balance befinden.

– Unternehmensservice
fit2work

Auf Basis des Arbeitsfähigkeitenkreises, entwickelt vom Arbeitsdiagnostischen Zentrum in Osnabrück, liegt der Fokus meines Angebots auf drei Bereichen:

Stabilisierung und Aufbau des Selbstbildes
Ihrer MitarbeiterInnen

Erhöhung des physischen, psychischen und
geistig-mentalens Wohlbefindens Ihrer MitarbeiterInnen

Erhöhung der (Unternehmens-)Zugehörigkeit durch
soziale, zwischenmenschliche Aktivitäten



Erhöhung der Arbeitnehmerbindung mittels Workshops & Veranstaltungen

in den Bereichen Meditation,
Körperbewusstsein und Gesprächskreise

Robert Gemeinböck, MA

Praktiker für Integrative Körperarbeit



Konzentration – Achtsamkeit
soziale Verbindung – Bewusstsein

Ein Mensch, der sich selbst und das eigene Leben bewusst wahrnimmt, übernimmt Verantwortung, denkt eigenständig und lebt gewissenhaft.

Wie funktioniert das?

Für die Erreichung dieser Ziele biete ich voneinander unabhängige Aktivitäten an. Es bleibt somit in Ihrer unternehmerischen Entscheidung, welches Angebot Sie als entsprechend für die Bedürfnisse Ihrer MitarbeiterInnen empfinden.

Alle angebotenen Workshops und Veranstaltungen fördern Ihre MitarbeiterInnen in der **Stabilisierung und dem Aufbau ihres Selbstbildes.**

Zu den Veranstaltungen, die als Ziel die **Erhöhung des physischen, psychischen und geistig-mentalens Wohlbefindens** besitzen, zählen folgende:

- 4-Wochen Meditationskurs und wöchentlicher Meditationskreis,
- Workshop zum Thema Körperbewusstsein,
- Einzelsitzungen für Integrative Körperarbeit.

Zu den Veranstaltungen, die als Ziel die **Erhöhung der (Unternehmens-)Zugehörigkeit** besitzen, zählen folgende:

- Wöchentlicher Meditationskreis,
- monatlicher Männerkreis,
- monatlicher offener Kreis (Männer und Frauen gemischt).

In einem persönlichen Gespräch evaluieren wir, **welche Veranstaltungen für Ihr Unternehmen und Ihre MitarbeiterInnen relevant** sind. Gemeinsam erkennen wir die **Rahmenbedingungen**, die für Ihre **Bedürfnisse** am besten passen – **alle Angebote sind auch als Online-Veranstaltungen möglich.**

Für dieses erste Kennenlernen besuche ich Sie gerne an Ihrem Unternehmensstandort oder begrüße Sie in meinem Zoom Konferenzraum.



Workshops & Veranstaltungen

in den Bereichen Meditation,
Körperbewusstsein und Gesprächskreise



Robert Gemeinböck, MA

Praktiker für Integrative Körperarbeit

Workshop Körperbewusstsein

Im Workshop spreche ich über Wohlbefinden, Entspannung und Entfaltung – Zustände, die durch eine **bewusste Verbindung zum eigenen Körper** entstehen.

Wir erfahren, auf **welche Weise unser Körper kommuniziert**, wie wir mit uns selbst in Kontakt treten können und wofür diese Kommunikation nützlich ist.

Angeleitete Körperübungen dienen zur **Selbsterfahrung** während des Workshops sowie als **Praxis für das tägliche Leben**.

Preis: 30€ p.P.

Dauer: 90 Minuten

Monatlicher Gesprächskreis

Wir kommen zusammen, um uns von Mensch zu Mensch im gemeinsamen Kreis auszutauschen.

Wir sprechen über alle Themen des Lebens: Beziehungen, Familie, Stress, Spiritualität, Karriere & Geld, Emotionen, ...

Wir üben uns im **Teilen und Zuhören**. Dabei gehen wir nicht in Diskussionen, sondern geben Jeder und Jedem die Chance, sich in voller Gänze auszudrücken und gehört zu werden.

Preis: 15€ p.P.

Dauer: 45 Minuten

Frequenz: 1-Mal monatlich

Wöchentlicher Meditationskreis

Jede Woche treffen wir uns und meditieren gemeinsam im Kreis.

Die Form der Meditation bleibt gleich:

körperorientierte Achtsamkeit

Durch die Wiederholung bekommen wir gemeinsam **tiefer Einblicke in den eigenen Körper** und können uns regelmäßig über Erfahrungen und Fortschritte austauschen.

Preis: 10€ (10-er Block 80€) p.P.

Dauer: 30 Minuten

Frequenz: 1-Mal wöchentlich

Meditationskurs 4 Wochen

Über eine Dauer von 4 Wochen lernen und praktizieren wir gemeinsam **4 unterschiedliche Meditationsformen**.

Die Auswahl an Meditationen wirkt sowohl **entspannend, fokussierend als auch aktivierend** auf Körper, Geist und Seele.

Im Kreis tauschen wir unsere Erfahrungen und Fragen aus und lernen uns damit selbst auf eine neue Weise kennen.

Gesamtpreis: 60€ p.P.

4 Termine

Dauer: 40 Minuten

Frequenz: 1-Mal wöchentlich

Über mich

Robert Gemeinböck, MA

Praktiker für Integrative Körperarbeit



Mein persönlicher Weg

Meine persönliche Erfahrung im IT-Bereich hat mir gezeigt, mit welchen Herausforderungen Menschen mit Tätigkeiten in der digitalen Branche konfrontiert werden. Allzuoft kommen ein Mangel an Bewegung, soziale Abkapselung und ein geringes Selbstwertgefühl zusammen – und senken die Lebensqualitäten des modernen Menschen erheblich.

Da ich mich selbst vor Jahren genau in diesen Situationen befand, ist mir der Weg in ein lebendiges und zufriedenstellendes Leben bewusst. Es ist meine Intention, meine gesammelten Erfahrungen an Menschen weiterzugeben, die dadurch auf ihrem eigenen Weg profitieren können.

Ausbildungen

2021 Integrative Körperarbeit (Institut für Integrative Körperarbeit)

1-jährige Ausbildung mit den Inhalten: Gesprächsführung, prozessorientierte Themenlösung, Berührung, Bewegung und Atmung, körperorientierte Bewusstseinschulung

08.2020 Meditationskursleiter (Yoga Vidya)

10 verschiedene Meditationsarten, Kursgestaltung, Teilnehmerorientiertes Lehren und Anleiten

2017 - 2019 Digital Arts, MA (FH Hagenberg)

Gestalterische Vertiefung und Spezialisierung in den Bereichen Design für Computergames, Animation und Audio- / Videoproduktion.

2014 - 2017 Medientechnik und -design, BSc (FH Hagenberg)

Ausbildung in Programmierung und Mediendesign

Arbeitserfahrung

01. - 07. 2021 Johannes Kepler Universität, Linz, AT

Betreuung Online-Plattform, Javascript-Entwicklung

12. 2020 STRABAG, Linz, AT

Einführung in AS400, SQL-Crashkurs

01. - 08. 2020 TAB Austria, Ansfelden, AT

C++ Programmierung, Projektmanagement & -leitung, Kundenbetreuung, Qualitätssicherung

03. - 06. 2017 Envision Entertainment GmbH, Ingelheim, DE

Qualitätssicherung, Game Design, Projektmanagement

Am Südgarten 120
4060 Leonding, Austria