

Akademie und  
Gesundheitszentrum  
Frauenchiemsee



# Akademie und Gesundheitszentrum Frauenchiemsee

**Wir sind spezialisiert auf Stressdiagnostik, Stressbewältigung und Burnout-Prävention.** Auf der idyllischen Insel Frauenchiemsee bieten wir Seminare und Workshops für Privatpersonen und Unternehmen, Weiterbildungen für Ärzte und Psychotherapeuten sowie eine innovative Kurzpsychotherapie, mit dem Ziel die psychische Gesundheit zu bewahren. Dabei liegt unser Fokus auf den Bereichen Stressdiagnostik, Stressmanagement, Stressbewältigung, Resilienz-Training und Burnout-Prävention.

Unser Seminarzentrum befindet sich im Benediktinerinnenkloster Frauenwörth. Wir verfügen über ansprechende Seminar- und Therapieräume mit neuestem Technikstandard und direktem Blick auf den Chiemsee.





**Wir alle, egal ob Unternehmer, Führungskräfte, Selbstständige oder Mitarbeiter benötigen neue Kompetenzen um dem schnellen Wandel gerecht zu werden. Der Stress, den viele Menschen täglich spüren, führt zu einer starken psychischen Belastung.**

Psychische Erkrankungen sind immer häufiger der Grund für Fehlzeiten und den frühzeitigen Einstieg in das Rentenalter.

Rund 15 Prozent aller Fehltage gehen auf Erkrankungen der Psyche zurück.

Besondere Brisanz erhalten psychische Erkrankungen auch durch ihre Krankheitsdauer, die mit durchschnittlich 36 Tagen dreimal so hoch ist wie bei anderen Erkrankungen mit zwölf Tagen. Dabei sind sämtliche Altersgruppen der Erwerbstätigen betroffen.

Längerfristige Ausfälle aufgrund erhöhter Stressbelastung und Burnout





## **Einflussfaktoren:**

Veränderungen im Unternehmen entweder durch Umstrukturierungen, oder äußeren Einflüssen

Veränderte Arbeitsbedingungen mit höheren, vor allem psycho-mentalenen Belastungen, z.B. Homeoffice

## **Häufige und relevante Problemfelder:**

Erschöpfungszustände und reduzierte allgemeine Belastbarkeit (Abgrenzung zwischen Burn-out und Depression erforderlich).

Hilflosigkeit und Ratlosigkeit von Vorgesetzten und Kollegen im Umgang mit sogenannten „schwierigen Personen“. Oft verbunden mit negativen Auswirkungen auf das Arbeitsklima und die kooperative Produktivität.

Psychosomatische Erkrankungen, bei denen körperliche Beschwerden ohne ausreichend nachweisbaren organischen Zusammenhang dauerhaft die Allgemeinbefindlichkeit beeinträchtigen.

Aktuell auch Covid-bezogene Problematiken (nach tatsächlicher Erkrankung Post-Covid Symptome, Änderung der Arbeitswelt, zusätzliche private Belastungen, eingeschränkte soziale Kontakte etc.).



# Akademie und Gesundheitszentrum Frauenchiemsee

Ihr Ort für psychische Gesundheit

- Präventionsangebote für Mitarbeiter und Führungskräfte
- Individuelle psychosoziale Beratung / bei Bedarf Beratungshotline
- Professionelle Unterstützung von Führungskräften
- Begleitung von Mitarbeitern beim Umgang mit beruflichen Veränderungen und Krisen
- Zielgruppenspezifische Kompaktseminare zu den Themen Stressdiagnostik, Stressprävention, Resilienz, Digital Detox, Schlafstörungen etc.
- Schnelle und gezielte Unterstützung in Akutsituationen: Vermittlung von Sprechstunden und Therapieplätzen
- Ideale Rahmenbedingung für eine gezielte Auszeit in unserem Seminar- und Gesundheitszentrum auf der Insel Frauenchiemsee
- Ausgebildete Psychotherapeuten und Ärzte mit kassenärztlicher Anerkennung sowie erfahrene Coaches und Entspannungstherapeuten



# Die wichtigste Basis für Ihren Unternehmenserfolg sind motivierte, leistungsstarke und gesunde Mitarbeiter:innen

Gezielte Analyse der Problemlage und Definition der erforderlichen Maßnahmen



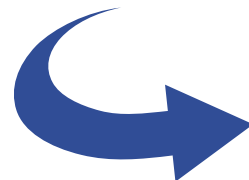
Unterstützung von Leitung und Führungskräften im Umgang mit psychischen Problemen



Stärkung der persönlichen Ressourcen



Motivation der Mitarbeiter steigern



Reduzierung von Fehlzeiten



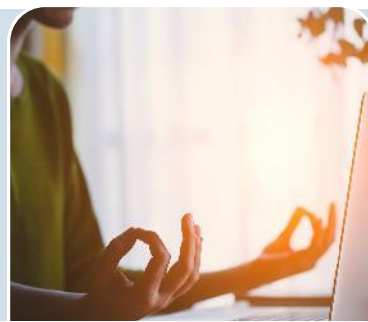


## Chiemsee Therapiewoche

Innovatives  
Stressbewältigungs-  
programm.

Das einzigartige  
Konzept kombiniert  
aktuelle medizinisch-  
therapeutisch basierte  
Psychotherapie-  
methoden mit  
emotionsfokussierten  
Naturerlebnissen und  
geht somit weit über die  
üblichen  
therapeutischen  
Kurzzeitinterventionen  
hinaus.

Die zeitlich begrenzte  
Dauer der Therapie  
schafft Planbarkeit und  
Klarheit im beruflichen  
wie auch privaten  
Kontext.



## Stresskompetenz & Resilienz

Wann fühlen wir uns  
gestresst, wann macht  
Stress krank oder  
brennt uns aus?

Sie erlernen:

- Anzeichen von  
Überlastung in Stress-  
Situationen rasch zu  
erkennen und zu  
ändern
- einen konstruktiven  
und erfolgreichen  
Umgang mit Konflikten  
und Veränderungen
- Ihre psychische  
Widerstandskraft  
langfristig zu erhalten

Sie werden drei  
Hauptsäulen der  
individuellen  
Stresskompetenz  
kennenlernen.



## Achtsamkeits- training

Der Fokus liegt auf dem  
Erlernen der  
grundlegenden  
Meditationsmethoden,  
wie Body Scan,  
Atemmeditation,  
achtsame Bewegung  
und achtsame  
Kommunikation.

Für Personen mit  
Stressbelastungen, die  
lernen möchten damit  
sicherer und  
gesundheitsbewusster  
umzugehen, um  
dadurch potenziell  
behandlungsbedürftige  
Stressfolgen zu  
vermeiden.



## Entspannungs- verfahren

„Progressive Relaxation“  
Ziel der Maßnahme ist ein  
erholsames

Entspannungserleben,  
eine Konzentrations- und  
Leistungssteigerung, ein  
Bewusst-werden  
stressbedingter  
Warnsignale und  
Reduzierung persönlicher  
psychosomatischer  
Befindlichkeitsstörungen.  
„Autogenes Training“ ist  
ein systematisches, leicht  
erlernbares  
Entspannungsverfahren  
zur konzentrativen  
Selbstentspannung. Es  
werden Übungen zur  
Förderung von  
Gesundheit und  
Entspannung vermittelt.



# Akademie und Gesundheitszentrum Frauenchiemsee

Ihr Ort für psychische Gesundheit



## Kontakt



**Stefanie Lindo**

Leitung Vertrieb und Produktentwicklung

Tel.: 089 99 82 96 840

Mobil: 0176 47369008

Email: [lindo@gesundheit-frauenchiemsee.de](mailto:lindo@gesundheit-frauenchiemsee.de)

Akademie und  
Gesundheitszentrum  
Frauenchiemsee

