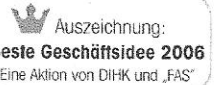


Büro Darmstadt:
Schubertweg 1
64287 Darmstadt

Büro Berlin:
Zimmerstraße 26/27
10969

Tel. 06151-3535474
Fax. 06151-6698744
einrichten@das-curriculum.de
www.das-curriculum.de



Referenz Melina Macho

Im Rahmen der Erlebnisreihe Büro habe ich, Christine Müller, als Büroexpertin und Veranstalterin dieses Erlebniskonzeptes in 2009 bei der 3-teiligen Veranstaltungsreihe „Gesundheit“ an zwei Veranstaltungsabenden mit Melina Macho-Boldt als Gesundheits-Expertin zusammengearbeitet.

15.09. 2009: Bürogesundheit aktiv erleben

Die ganzheitlich arbeitende Gesundheitsexpertin Melina Macho-Boldt hat die Teilnehmer der Erlebnisreihe fachlich sehr versiert und anschaulich in das Thema Bürogesundheit eingeführt. Sie nutzte dazu u.a. die vorhandenen Büromöbel um die Wichtigkeit der individuellen Anpassbarkeit der Büromöbel zu verdeutlichen.

An den Erlebnisabenden geht es immer darum, dass die jeweiligen Experten das Schwerpunktthema so aufbereiten, dass die Teilnehmer einen aktiven Mit-Mach-Abend erleben. Frau Macho-Boldt gelang es mit einfachen Mitteln die Teilnehmer zum Ausprobieren der vorhandenen Bürosthühle anzuregen. Sie gab während der ausführlichen Testphase viele Hinweise auf das gesundheitsschonende Sitzen und die individuell passende Körperhaltung.

Zum Abschluss des Abends hatte Frau Macho-Boldt ein ausführliches Handout vorbereitet mit Fachinput und Übungen. Dieser Abend ist auch mit Bildern und Material zu sehen auf:

<http://www.das-curriculum.de/academy/erlebnisreihe-buero/erlebnisvortrag/bueroaesundheit-aktiv-erleben.html>

17.11.2009: Stressbewältigung im Büro:

Im November 2009 war die Erlebnisreihe das erste Mal in Berlin im Extraraum einer Gastronomie zu Gast. Melina Macho-Boldt wollte Einblicke in unterschiedliche Stressquellen im Büro, wie Termindruck und unangenehme Raumverhältnisse u.dgl. geben. Spontan mussten wir die ursprüngliche Planung anpassen, da die vorhandenen Raumverhältnisse sehr unangenehm und auch stress auslösend auf die Teilnehmer gewirkt haben. Gemeinsam holte ich mir mit Melina Macho-Boldt das Einverständnis der Teilnehmer ein, "das Beste aus der Situation" zu machen.

Der Stresslösungs- und Traumaexpertin Melina Macho-Boldt gelang im Verlauf von 1,5 Stunden eine entspannende Stimmung zu schaffen u.a. durch den Einsatz von Fantasiereisen mit positiven Bildern und angenehmen Körperempfindungen. Melina Macho-Boldt band die Teilnehmer aktiv ein und die Teilnehmer lernten, wie sie in Stresssituationen Regulationstechniken für das eigene Nervensystem erfolgreich anwenden können. Melina Macho-Boldt berücksichtigte dabei die individuellen Bewältigungsstrategien der Teilnehmer.

Am Ende des Abends trennten sich alle Teilnehmer sichtlich entspannt und gestärkt durch die aktiv erlebten Tipps, wie man wirkungsvoll auch mit starken Stresssituationen umgehen kann.

Ich wertschätze Fr. Melina Macho-Boldt als überaus kompetente, ganzheitlich orientierte Expertin und freue mich auf die Fortsetzung unserer Zusammenarbeit.


Christine Müller, Inhaberin Curriculum
und Erlebnisreihe Büro