

# DAS SALUVIA- PROGRAMM



Ein exklusives Trainingsprogramm  
im Blended-Learning-Format zur Erhaltung und Steigerung von  
Resilienz, Arbeits- und Lebensqualität

SaluVía  
INSTITUT

Gesundheitsmedizin | Businesscoaching | Regenerationstraining

RESILIENZ  
STÄRKEN

HERAUSFORDERUNGEN  
MEISTERN

KOMPETENZEN  
ERWEITERN

ZUKUNFTSFÄHIGKEIT  
SICHERN

ZUFRIEDENHEIT  
STEIGERN

## DAS SALUVIA-PROGRAMM

3

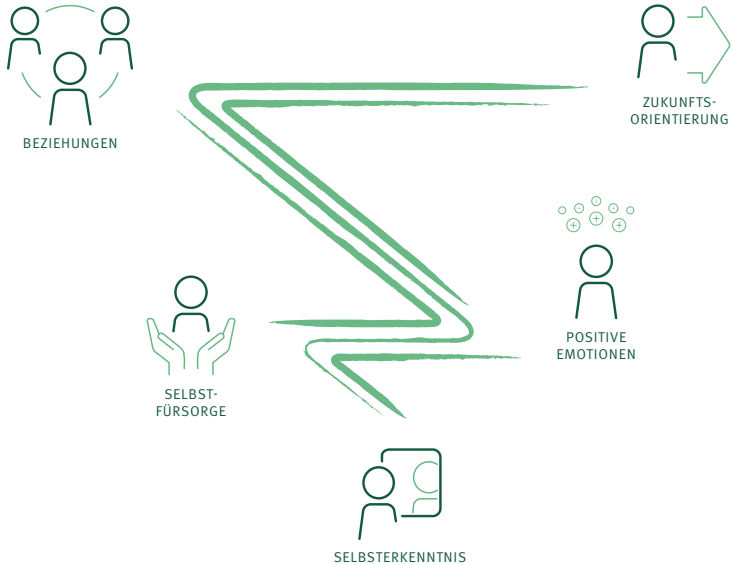
mehr als ein klassisches Resilienztraining ...

Eine komplexe und digitale Arbeitswelt erfordert einen zuverlässigen inneren Kompass, Stabilität und Belastbarkeit. Ganzheitliche Gesundheit als Basis für Arbeits- und Lebenszufriedenheit sind die wichtigsten Ziele unserer Trainings und Coachings. Der präventive Ansatz der Salutogenese dient der Förderung von psychischer und physischer Gesundheit unter Einbeziehung von Arbeitsfaktoren.



Mit unserem SaluVia-Programm bieten wir erstmalig eine Synergie aus Medizin, Business und Psychologie für den individuellen Weg zu einem gesunden Lebens- und Arbeitsstil.

## DAS INTEGRATIVE 5-WEGE-SYSTEM VON SALUVIA



Die Grundlage für unser modular aufgebautes Trainingskonzept bildet der Ansatz der Salutogenese.

Aufgrund unserer langjährigen Erfahrung haben wir dieses Grundprinzip weiterentwickelt zum systemisch orientierten SaluVia-Konzept, das die psychische und die physische Gesundheit ganzheitlich verbessern soll, um Zufriedenheit und Resilienz im Arbeits- und Privatleben zu steigern und nachhaltig zu verankern. Unser SaluVia-Programm bietet somit als praxisbezogene Methode einen idealen Weg, um individuell die körperlichen und mentalen Ressourcen zu stärken und setzt den Fokus auf präventive Gesundheitsförderung statt der herkömmlichen Konzentration auf Erkrankungen.

## **DIE ZIELGRUPPEN UNSERES TRAININGSANGEBOTS**

5

- Fach- und Führungskräfte
- Selbständige Unternehmer\*innen
- Teilnehmer\*innen an Förderprogrammen in Unternehmen

## **DIE ZIELE DES PROGRAMMS**

- Förderung von Gesundheit und Lebensqualität
- Identifikation von Risiko- und Schutzfaktoren
- Weiterentwicklung und Vertiefung eigener Stärken und Ressourcen
- Entwicklung durch bewusste Reflexion negativer Emotionen
- Erlernen von Bewältigungsmethoden und Entspannungstechniken
- Anregung zur Erarbeitung individueller Zielpläne für nachhaltige Lebensqualität und freudvolles Arbeiten

## **DAS SALUVIA–PROGRAMM**

Das Programm ist im Blended-Learning-Format aufgebaut und enthält einen Mix aus Präsenztrainings, Webinaren und individuellen Coachingeinheiten.

## DAS SALUVIA–PROGRAMM

	<b>DAUER</b>	<b>ORT</b>	<b>INHALTE</b>
<b>MODUL 1</b>	2 Tage	Location siehe Homepage	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbsterkenntnis</li> <li>• Stärkenanalyse</li> <li>• Identifikation von Stressoren</li> <li>• Achtsamkeits- und Entspannungsübungen</li> <li>• Maßnahmenplan</li> </ul>
<b>MODUL 2</b>	2 h	Online	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexion Umsetzung</li> <li>• Follow-Up und Vertiefung</li> <li>• Aktuelles aus der Schlafmedizin</li> </ul>
<b>MODUL 3</b>	1 h Einzelcoaching Dr. Antje Kischk	Online oder im SaluVia Tiny-House in Düsseldorf-Urdenbach	• Individuelle Gesundheitsthemen
	1 h Einzelcoaching Elke Nippold-Rothes		• Individuelles Berufliches Umfeld
<b>MODUL 4</b>	1 Tag	Location siehe Homepage	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexion</li> <li>• Anpassung von Gewohnheiten in kleinen Schritten</li> <li>• Beziehungcheck und Netzwerke</li> </ul>
<b>MODUL 5</b>	2 h	Online	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erfolgsgeschichten und kollegiale Beratung</li> <li>• Fazit und Ausblick</li> </ul>

Das Trainingsprogramm baut auf Prinzipien des Empowerment auf, das zu Eigenverantwortung durch Selbstreflexion und Reflexion der beeinflussenden Lebensbedingungen führen soll. Der Einstieg erfolgt über kurze Inputs zu den wichtigsten theoretischen Grundmodellen: Salutogenese, positive Psychologie und dem aktuellen Stand der Stress- und der Resilienzforschung. Darauf aufbauend entwickeln die Teilnehmer\*innen mittels vieler praktischer Übungen entlang des individuellen Kontextes Zielbilder zur Planung der eigenen Entwicklungsschritte.

## THEORIEN UND KONZEPTE

Das Trainingskonzept von SaluVia operiert auf der Grundlage dieser wissenschaftlich anerkannten Theorien und Konzepte:

- Salutogenese Modell von Aaron Antonovsky
- Gesundheitsorientierte Gesprächsführung (GOG: Das lösungsorientierte Brügger Modell nach Luc Isebaert et al.)
- Stressbewältigung nach Prof. Gerd Kaluza
- Positive Psychologie (Martin Seligman)
- Broaden-and-build Theorie (Fredrickson)
- PSI-Theorie Prof. Julius Kuhl  
(Persönlichkeits-System-Interaktion)
- Resilienz-Konzepte – aktuelle wissenschaftl. Erkenntnisse  
(Prof. Raffael Kalisch)

## 8 COACHINGRAUM

Unser Coachingraum befindet sich im denkmalgeschützten Tiny-House in Düsseldorf-Urdenbach und bietet eine besondere Atmosphäre.

- Raum für ungestörte Individualcoachings
- Modernste Architektur im Denkmalschutz
- Unmittelbare Nähe zum Naturschutzgebiet »Urdenbacher Kämpe«
- Ruhige, ungestörte Außenterrasse







**DR. MED. ANTJE KISCHK**  
Gründerin SaluVia-Institut

- Fachärztin für Arbeitsmedizin
- Fachärztin für Allgemeinmedizin
- Psychotherapeutische Verfahren
- Zertifizierte Trainerin für Stressmanagement (Prof. Kaluza)
- Zertifizierte Ernährungsmedizinerin

**ELKE NIPPOLD-ROTHES**  
Gründerin SaluVia-Institut

- Systemischer Businesscoach
- Leadershiptrainerin
- PSI-Kompetenzberaterin – Lizenz 360° (Impart/Uni Osnabrück)
- Zertifizierte Salutogene Kommunikatorin
- »Professional of Positive Psychology cP of PP«

## DAS SALUVIA–INSTITUT

... verbindet wissenschaftlich fundierte Theorien aus Medizin, Psychologie und Neurowissenschaften mit praxisnahen und aktuellen Konzepten für die Arbeitswelt. Das Alleinstellungsmerkmal des SaluVia-Institutes ist die einzigartige Kombination aus langjährigen Erfahrungen der beiden Gründerinnen auf den Gebieten der Medizin und der Businesswelt. Ergänzt werden diese durch die vielfältigen Regenerationsmethoden der zertifizierten EntspannungstrainerInnen.

Konkrete Termine, Preise und Veranstaltungsorte der offenen Präsenztrainings finden Sie aktuell auf unserer homepage:

[WWW.SALUVIA-INSTITUT.DE](http://WWW.SALUVIA-INSTITUT.DE)

Für Unternehmen bieten wir dieses Programm auch als Inhousevariante an – gerne auch unternehmensspezifisch angereichert und an gewünschten Standorten.

[INFO@SALUVIA-INSTITUT.DE](mailto:INFO@SALUVIA-INSTITUT.DE)

SaluVia-Institut  
Jägerei 18 a  
40593 Düsseldorf



# SaluVía

INSTITUT

Gesundheitsmedizin | Businesscoaching | Regenerationstraining

Jägerei 18 a  
40593 Düsseldorf