

„Die wichtigsten Erkenntnisse aus 30 Jahren Forschung...“

MY 21

My health Your health

„zur maximalen Stärkung von Immunsystem und Widerstandsfähigkeit.“

Gemeinsam gesund in **21** Tagen.

Hintergrund

Die derzeitige Situation mit COVID 19 stellt uns alle vor eine große Herausforderung. Sie bringt uns an unsere individuellen und wirtschaftlichen Grenzen und schafft ein Umfeld geprägt von Passivität und einem Gefühl der Machtlosigkeit. Bis zur Herdenimmunität bzw. zur präventiven Immunisierung ist es noch ein weiter Weg. Was sollen wir also bis dahin tun - abwarten? Wir wissen, dass COVID 19 bzw. die schweren Krankheitsverläufe und Todesfälle vor allem mit Alter und Vorerkrankungen korrelieren. Knapp 30 % der Bevölkerung fallen dadurch in eine Risikogruppe. Können wir also außer Schutzmaßnahmen nichts tun, um die Situation zu verbessern? Doch wir können etwas tun! Die Wissenschaft zeigt die wichtigsten Möglichkeiten auf, wie wir selbst unsere Widerstandsfähigkeit in kurzer Zeit maßgeblich steigern können. Somit kann jeder und jede, hier und jetzt zu einer Verbesserung der Situation und einer Verringerung des eigenen Risikos beitragen.

Warum MY 21?

Wir wollen nicht warten, wir wollen an unserer psychischen und physischen Widerstandsfähigkeit arbeiten, um unser Immunsystem maßgeblich zu stärken, im Fall einer Infektion optimal vorbereitet zu sein und gestärkt aus dieser Krise hervorzukommen.

MY 21 ist eine nachhaltige Investition in die körperliche und psychische Gesundheit der MitarbeiterInnen und somit der Weg zu einem gesünderen Unternehmen. Denn auch Unternehmen müssen etwas für ihr "Immunsystem" tun. Sie müssen sich fit halten, aktiv bleiben und die Organisation nicht nur am Leben halten, sondern sozialen, ökologischen und ökonomischen Mehrwert produzieren, um langfristig bestehen zu können. **MY 21** ist keine Wunderpille - **MY 21** zeigt Ihnen, was schon längst da war, das Potenzial in Ihren gesunden Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen und den Zusammenhalt zwischen ihnen und dem Unternehmen.



MY 21 - Programmüberblick

MY 21 besteht aus 21 Modulen, verteilt auf 21 Tage. Folgende Themengebiete werden dabei basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen bearbeitet: Achtsamkeit, Aktivität, Atmung, Bewegung & Sport, Beziehungen, Emotionen, Ernährung, Hirngerechtes Arbeiten, Mentale Stärke, Schlaf, Stressregulation und mehr – Das Programm wird mit verschiedenen Materialien bzw. Interaktionsmöglichkeiten unterstützt und ist darauf ausgerichtet, die Widerstandsfähigkeit der TeilnehmerInnen optimal zu unterstützen und signifikant steigern.



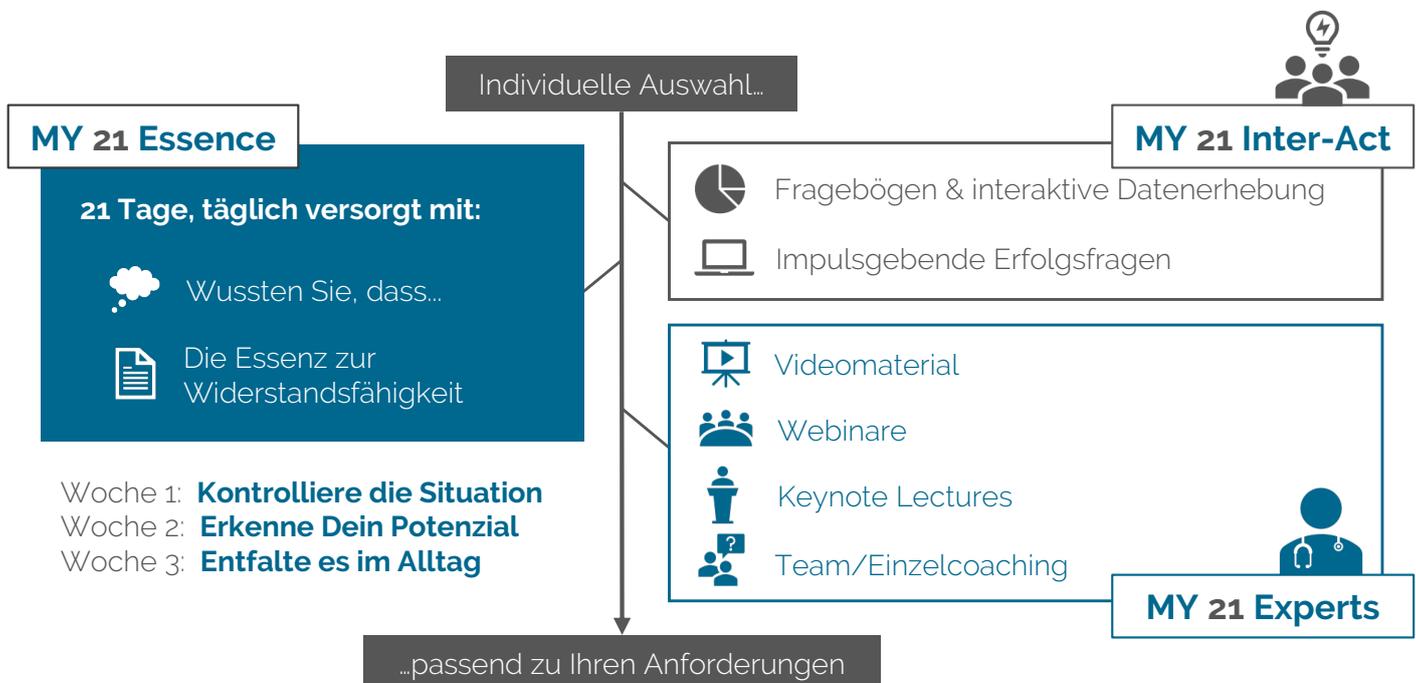
21 Tage Essenz zur besseren Widerstandsfähigkeit

Tag 1

Tag 21

Unser Angebot

Das Team hinter **MY 21** hat sich zum Ziel gesetzt, Unternehmen und deren MitarbeiterInnen mit den notwendigen und wissenschaftlich abgesicherten Hintergrundinformationen sowie konkreten Anleitungen und Impulsen für eine bessere psychische und physische Widerstandsfähigkeit zu versorgen. Unternehmen bieten ihren MitarbeiterInnen somit die Möglichkeit, gestärkt aus COVID 19 hervorzugehen und für weitere Herausforderungen optimal vorbereitet zu sein.



Kosten

Für ein individuelles und unverbindliches Angebot von unserer Seite freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme. Teilen Sie uns dazu bitte mit, an welchen Leistungen Sie interessiert sind. Wir werden daraufhin unser Angebot bestmöglich für Sie gestalten.

Die Essenz zur Widerstandsfähigkeit

Im Zuge eines Abstimmungsgespräch zwischen Ihnen und **MY 21**, werden die Schnittstellen für einen reibungslosen Ablauf hinsichtlich des Wissenstransfer und gegebenenfalls für eine intensivere Begleitung geschaffen. Die Intensität der Begleitung bestimmen Sie. Angefangen bei der Essenz zur Steigerung der Widerstandsfähigkeit (**MY 21 Essence**), bis zur intensiveren Begleitung (**MY 21 Inter-Act & Experts**).

Beispieltag **Mentale Stärke** **MY 21 Essence**

#1: Impuls

Input #1: **“Wussten Sie, dass** Erfolgserlebnisse und Freude die Spiegel von Abwehrzellen und Immunglobulinen messbar steigern? (Schuberth 2016). Und dass Enttäuschung oder Ärger zu einer mehrtägigen Unterdrückung des Immunsystems führen?

Input #2: **Die Essenz zur Widerstandsfähigkeit**

#2: Vorbereitung der Aktion

THE TREE CONSULTING

MY 21 – Tag x: Mentale Stärke

Wussten Sie, dass Erfolgserlebnisse und Freude die Spiegel von Abwehrzellen und Immunglobulinen messbar steigern? (Schuberth 2016). Und dass Enttäuschung oder Ärger zu einer mehrtägigen Unterdrückung des Immunsystems führen?

IMMUN DURCH FREUDE!

Why – nähere Informationen

Unser Gehirn schüttet das Glückshormon Dopamin aus, wenn wir uns (1) ein Ziel setzen – (2) uns dafür bemühen – und (3) unmittelbar sehen, dass wir das Ziel erreicht haben. Der größte Feind dieses Glücks-Kreislaufs: Multitasking! Denn dann...



What & How - Maßnahmen

- Tagesstruktur
- Konkrete Aufgaben und Ziele
- To Dos – Not To Dos
- Aktive Beeinflussung der Situation, wie z.B. Stärkung der eigenen Immunabwehr mit diesem Programm
- ...

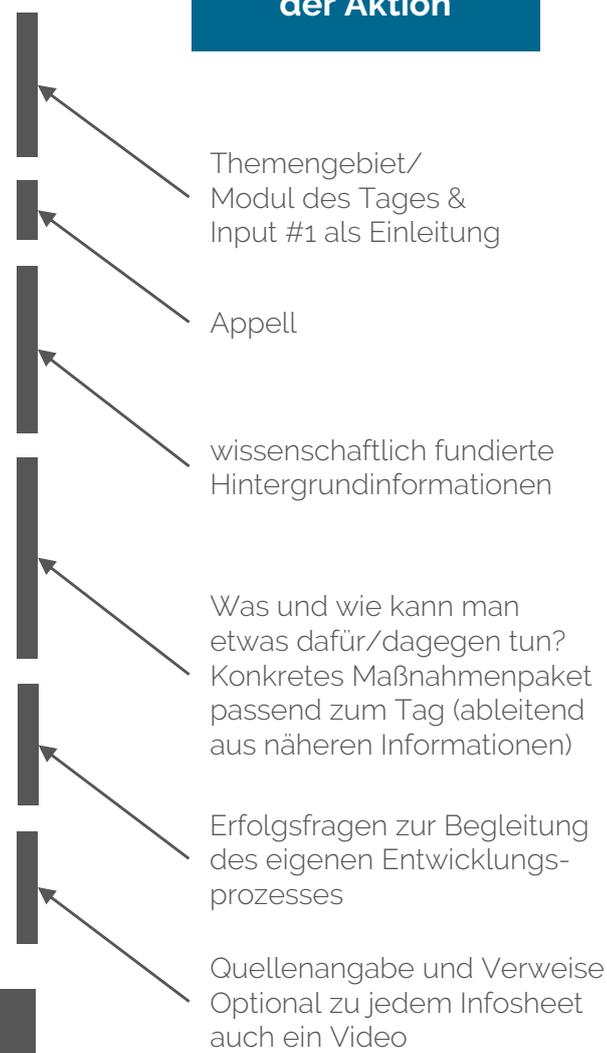


Erfolgsfragen

Heutige Begleitfragen zur Messung des eigenen Erfolgs:

- Was kann ich heute erledigen, was schon lange auf meiner To Do Liste steht?
- Mein Glückslevel von 1-10: Wo stehe ich? Wo möchte ich stehen?
- Was mache ich dann ANDERS?

Weiterführende Links zu Studien, Informationsvideos & Quellenangaben
Studie zu...
Studie zu...
Video zu...
Quellenangaben



MY 21 Essence kann auf Wunsch an die Corporate Identity Ihres Unternehmens angepasst werden.

Wichtige Anmerkung: Diverse Zusatzleistungen von **MY 21 Inter-Act & Experts** begleiten und unterstützen **MY 21 Essence** und fördern Aktivität, Interaktion und gemeinsamen Erfolg.

Wir freuen uns
auf die Kontaktaufnahme
und die gemeinsame Umsetzung.



Kontaktperson

**Univ.-Prof. Dr.
Wolfgang Lalouschek**



Fasholdgasse 3/7, A-1130 Wien



+43 699 11072152



w.lalouschek@thetree.at

MY 21

My health Your health

Immunsystem

wissenschaftlich fundiert

Widerstandsfähigkeit

psychische
Resilienz

21 Module

21 Tage

konkrete Maßnahmen

tägliche
Begleitung

Hintergrundinformationen

flexible

Interaktionsmöglichkeiten

Anpassungen



Fasholdgasse 3/7, A-1130 Wien



(+43) 1 90 89 901



info@thetree.at