D-R-C

Dynamisches – Reaktions – Coaching



Handlungsfähig, wenn es darauf ankommt!

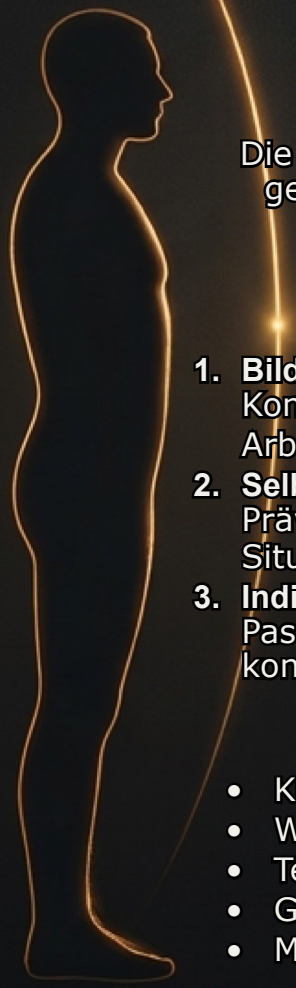
Workshops für Sicherheit, Wahrnehmung, Konzentration und Selbstschutz

✉ *d.r.c.rothhaar@googlemail.com*

✆ +49 (0)1575 0383902

🌐 *www.re-action-coaching.eu*

Handlungsfähig, wenn es darauf ankommt.



D-R-C – Dynamisches Reaktions Coaching entwickelt praxisnahe Trainings für Unternehmen, Organisationen, Behörden und soziale Einrichtungen. Im Mittelpunkt stehen Wahrnehmung, klare Entscheidungen und sichere Handlungsmöglichkeiten – auch in anspruchsvollen oder unerwarteten Situationen.

Die Inhalte werden verständlich vermittelt, praktisch geübt und auf Ihre Mitarbeitenden, Tätigkeitsfelder und betrieblichen Anforderungen abgestimmt.

Zentrale Lehrinhalte

1. **Bildschirmfokus & visuelle Aufmerksamkeit**
   Konzentration, Blicksteuerung und Regeneration im Arbeitsalltag.
2. **Selbstschutz, Eigensicherung & Handlungssicherheit**
   Prävention und Verhalten in kritischen Situationen.
3. **Individuelle Konzepte für Sicherheit und Prävention**
   Passgenaue Trainings für Ihre Organisation und Ihre konkreten Anforderungen.

Flexibel einsetzbar

- Kurzimpuls
- Workshop
- Teamtraining
- Gesundheitstag
- Mehrstufiges Trainingskonzept

Prävention ist eine Investition in Sicherheit, Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Prävention kann dazu beitragen, Risiken frühzeitig zu erkennen, sicherheitsgerechtes Verhalten zu fördern und bestehende Sicherheits- und Gesundheitsstrukturen zu stärken.

Auch die wirtschaftliche Bedeutung von Prävention wurde untersucht. Die von DGUV, IVSS und weiteren Partnern durchgeführten Forschungsprojekte ermittelten einen Return on Prevention* von 1,6 für die deutsche Untersuchung und 2,2 für die internationale Untersuchung. Die Werte beschreiben ein wirtschaftliches Potenzial von Präventionsmaßnahmen und sind nicht unmittelbar auf einzelne Unternehmen übertragbar.

D-R-C ergänzt bestehende Maßnahmen in Arbeitsschutz, Betrieblichem Gesundheitsmanagement, Personalentwicklung und Prävention.

Ziel ist es, Risiken bewusst wahrzunehmen, Handlungssicherheit zu fördern und praktische Kompetenzen für den beruflichen Alltag aufzubauen.

Bestehende Sicherheits-, Notfall-, Gesundheits- und Präventionskonzepte werden berücksichtigt und durch passende Trainingsbausteine ergänzt.

D-R-C steht für klare, praxistaugliche und individuell passende Trainingskonzepte.
Gemeinsam entwickeln wir ein Format, das zu Ihren Mitarbeitenden, Ihrer Organisation & Ihren Zielen passt.

*Quellenangabe

Return on Prevention 1,6: Bräunig, Dietmar / Mehnert, Katrin: Präventionsbilanz aus theoretischer und empirischer Sicht, Forschungsprojekt der Justus-Liebig-Universität Gießen, 2006–2008, in Zusammenarbeit mit dem Institut für Arbeit und Gesundheit der DGUV (IAG); Untersuchung von rund 39 Unternehmen. Return on Prevention 2,2: Internationale Folgestudie von ISSA/IVSS und DGUV mit 337 Unternehmen aus 19 Ländern.

1. Bildschirmfokus & visuelle Aufmerksamkeit

Konzentration, Blickwechsel & Regeneration im Arbeitsalltag

Konzentration gezielt unterstützen und visuelle Belastungen im Arbeitsalltag bewusst reduzieren.
Für Mitarbeitende und Teams mit hoher Bildschirmzeit, visuellen Prüfaufgaben oder anspruchsvollen Konzentrationsphasen. Praxisnahe Übungen fördern bewusste Blickwechsel, Aufmerksamkeit und kurze Regenerationsphasen.

Lehrinhalt

- Visuelle Aufmerksamkeit
- Blicksteuerung & Blickwechsel
- Konzentration
- Kurze Regenerationsimpulse
- Praxistaugliche Übungen für den Arbeitsalltag

Formate

- Halbtägige Trainings
- Online-Impuls: ab 25 Minuten
- Präsenz-Workshop: ab 90 Minuten
- Individuell abgestimmte Workshopreihe
- Augentraining-Area-Konzept auf Anfrage

2. Selbstschutz, Eigensicherung & Notfallverhalten am Arbeitsplatz

Handlungsfähig, wenn es darauf ankommt!

Handlungsfähig bleiben, Risiken erkennen und in kritischen Situationen sicher agieren.
Für Mitarbeitende und Teams mit Publikumsverkehr, Alleinarbeit, Konfliktpotenzial oder besonderen Sicherheitsanforderungen. Die Trainings vermitteln praxisnahe Handlungsmöglichkeiten für Prävention, Eigensicherung und Notfallsituationen.

Formate

- Workshops
- Kurzimpuls - 2h -
- Projektangebote
- Individuell mehrstufige Konzepte
- Autogenes Training für die Augen

Lehrinhalt

- Situationswahrnehmung & Gefahreneinschätzung
- Orientierung & Kommunikation unter Stress
- Eigensicherung & Selbstschutz
- Verhalten in kritischen Situationen
- Praxistraining & Handlungssicherheit

3. Individuelle Konzepte für BGM, Sicherheit & Prävention

Passende Trainingskonzepte für Ihre Organisation

Passgenaue Trainings, abgestimmt auf Ihre Organisation, Mitarbeitenden und konkreten Anforderungen.
Gemeinsam werden Inhalte, Zielsetzung und Format an den tatsächlichen Arbeitsalltag angepasst. Bestehende Sicherheits-, Gesundheits- und Präventionskonzepte können dabei sinnvoll ergänzt und praktisch vertieft werden.

Themen

- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Sicherheit & Prävention
- Individuelle Bedarfsanalyse

Formate

- Kurzimpuls - 2h -
- Workshops
- Projektangebote
- Individuell mehrstufige Konzepte
- Maßgeschneiderte Workshops & Trainings

☞Impulstest für bestehendes Sicherheitskonzept auf Anfrage

☞Augentraining-Area-Konzept

☞D-R-C Augentraining | Erste Hilfe Kit für gestresste Augen

Jetzt online ausprobieren!

Veröffentlichungen „Werbung in eigener Sache“



Dein Gehirn & CO.KG

Praktische Übungen und Impulse für dein Gehirn!

ISBN-13: 979-8241844736



Chung Kuo Chuan Chinese Boxing Street Combat Survival Band I

ISBN-13: 9783732281619

Kontakt

Christian Rothhaar

Trainer - Coach - Ansprechpartner

Handlungsfähig, wenn es darauf ankommt.
Gemeinsam zu mehr Sicherheit, Klarheit und Handlungskompetenz.

Ob für Ihr Unternehmen, Ihre Einrichtung, Ihre Familie oder Ihr persönliches Trainingsziel.

D-R-C bietet praxisnahe Trainings, Workshops und Konzepte, die zu Ihrer Situation passen.

Nehmen Sie unverbindlich Kontakt auf.
In einem persönlichen Gespräch klären wir Ihr Anliegen, Ihre Zielgruppe und das passende Trainingsformat.

Trainings und Workshops nach Vereinbarung auch an Ihrem Standort möglich.

+49 (0)1575 0383902

d.r.c.rothhaar@googlemail.com

www.re-action-coaching.eu

Unverbindlich Kontakt aufnehmen

Google-Bewertungen ansehen

★ ★ ★ ★ ★ **4,9/5**

Vielen Dank an alle Kundinnen und Kunden für ihr Vertrauen und die wertvollen Rückmeldungen.

Leitender Trainer

Mitglied & Zertifizierter Trainer

Ansprechpartner & Trainer

Rechtliche Hinweise & Impressum
Dieses Dokument ist eine Online-Broschüre von D-R-C. Das vollständiges, gesetzlich vorgeschriebenes Impressum sowie die Datenschutzerklärung finden Sie tagesaktuell unter: *Impressum* *Datenschutzerklärung*

D-R-C
Cannaweg 4
66424 Homburg
Ust.-IdNr. DE341392947

Design
Kerisiano R.
Homburg-Saar