

Unser Jahresthema:

Gesundes Unternehmen - Gesunde Mitarbeiter



Veranstaltungen 2018

Gebündelte Kompetenz in den Bereichen Gesunderhaltung von Mitarbeitern und Unternehmen

Unternehmen sind heute mehr denn je auf die Gesundheit, Motivation, Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft jedes einzelnen Mitarbeiters angewiesen und sollten sich mit innovativen Personalkonzepten auseinandersetzen. Wie arbeiten wir morgen? Wie kann die Arbeitswelt gestaltet werden, um Beschäftigte zu gewinnen und zu halten?

Wo bleibt der Mensch bei den künftigen Herausforderungen in der Arbeitswelt 4.0?

In den Themen Gesundheits- und Kompetenzerhalt, Führung, Fachkräftemangel und Digitalisierung ist hochForm Ihr kompetenter Ansprechpartner und bietet Ihrem Unternehmen maßgeschneiderte Lösungen von der Beratung und Analyse bis hin zur Begleitung von Maßnahmen und deren Evaluation auf der Basis unserer langjährigen Erfahrung in verschiedenen Branchen wie Gesundheitseinrichtungen, Verwaltungen, Energie, Logistik, Metall, Handwerk oder in Produktionsbetrieben.

Nachfolgend erhalten Sie eine Auswahl an Themen, die wir Ihnen maßgeschneidert für Ihr Unternehmen als Beratungsgrundlage, in Seminaren oder als Coachings anbieten.



Maria Thünemann

Betriebliches Gesundheitsmanagement, Organisationsberatung, Coaching

Anne-Marie Glowienka

Betriebliches Gesundheitsmanagement, Ergonomie, Coaching

Karin Busse

Personalmanagement
Ernährungsberatung,
Coaching

Die Vision betrieblicher Gesundheitspolitik ist
gesunde Arbeit in gesunden Organisationen.
Gesunde Organisationen fördern beides:
Wohlbefinden und Produktivität ihrer
Mitarbeiter

(Quelle: Bertelsmann Stiftung & Hans-Böckler-Stiftung 2004 S. 21)

Gesunde Organisation

1	Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) – Arbeit gesund gestalten	6
2	Psychische Gesundheit bei der Arbeit – ein Überblick	7
3	Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung	8

Gesunde Führung

4	Gesund führen – so bleiben Sie und Ihr Team fit und gesund	9
5	Nachwuchsführungskräftetraining und -coaching, auch in Sachen Gesunderhaltung	10
6	Fehlzeiten senken ist Chefsache	11
7	Gesund führen - Gesundheitsförderliche Kommunikation	12

Gesunde Arbeit

8	Gesund bleiben am Bildschirmarbeitsplatz	13
9	Schulung von internen Ergonomie-Scouts-„ErgoScouts“ in Verwaltung, Produktion und Pflege	14
10	„Die Ergonomie kommt zu Ihnen“	15
11	Burn-In statt Burn-Out: Wie Sie wieder in Balance kommen	16
12	Mit Achtsamkeit und Resilienz psychische Widerstandskraft stärken	17
13	„Nimm`s leicht mit Lasten“ - Ergonomie in der Produktion und im Handwerk	18
14	Fit und gesund durch den Pflegealltag	19
15	Gesunde Ernährung – Was Unternehmen leisten können	20
16	Ernährungsberatung für Mitarbeiter in Unternehmen	21

Gesundheitscoaching

17	Einzelcoaching	22
18	Teamcoaching	22
19	Ernährungscoaching	23

1 Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) – Arbeit gesund gestalten

Motivierte und gesunde Mitarbeiter sind für viele Unternehmen ein immer wichtigerer Erfolgsfaktor. Es ist die Aufgabe der Unternehmensführung und hier insbesondere des Personalmanagements, gesundheits- und somit auch leistungsfördernde Arbeitsbedingungen zu schaffen. Äpfel und Bewegung am Arbeitsplatz oder ein Gesundheitstag sind dabei nicht alles. Ziel des Betrieblichen Gesundheitsmanagements ist es, gesundheitsförderliche Einzelmaßnahmen in einer sinnvollen und effektiven Struktur miteinander zu vernetzen und deren Auswirkungen auf die Mitarbeitergesundheit messbar zu machen. Lernen Sie in unserem Seminar Strategien, Methoden und Instrumente kennen, wie Sie für sich selbst und für Ihre Mitarbeiter gesundheitsfördernde Arbeitsbedingungen schaffen und wie Sie das Thema Gesundheit systematisch in die Prozesse und Strukturen Ihres Unternehmens integrieren können.

Zielgruppe:

- Führungskräfte
- Personalverantwortliche
- Gesundheitsmanager und jeder, der ein betriebliches Gesundheitsmanagement aufbauen oder weiterentwickeln möchte

Inhalte:

- Begrifflichkeiten: Was bedeutet Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)?
- Gesundheit managen- Integration in Strukturen und Prozesse: schrittweise zum nachhaltigen und effektiven BGM
- Analysen im Gesundheitsmanagement – physische und psychische Belastungen mit pragmatischen Tools analysieren und bewerten
- Die „Gesundheitswerkstatt“ - beteiligungsorientiert zur Lösung
- Vorstellung von konkreten Maßnahmen
- Effekte und Nutzen prüfen - Aufbau und Entwicklung Kennzahlensystem
- Beispiele aus der Praxis
- Erarbeitung eines Gesundheitsorientierten Konzeptes für das eigene Unternehmen

Dauer: 2 Tage

2 Psychische Gesundheit bei der Arbeit – ein Überblick

Ständiger Termin- und Leistungsdruck, häufige Störungen, Streit mit dem Vorgesetzten und Kollegen: manchmal kann die Arbeit ganz schön an die Nerven gehen. Immer häufiger hört man bei Führungskräften und Mitarbeitern, dass die Arbeit sie stresst, unzufrieden oder gar krank macht. Studien dazu belegen, dass unter schlechten Arbeitsbedingungen sowohl das Wohlbefinden als auch die psychische Gesundheit leidet. Andererseits kann gute Arbeit dem Leben aber auch Sinn stiften, Erfolgserlebnisse vermitteln, den Austausch, anerkennenden und wertschätzenden Umgang miteinander ermöglichen.

In den letzten Jahren wird viel über Themen wie psychische Belastung, Depressionen, Burn-out, psychische Gefährdungsbeurteilung sowie Gesundheitsförderung und Gesundheitsmanagement gesprochen

In diesem Seminar erhalten Sie einen Überblick und einen Einstieg in diese Themenfelder, damit Sie gut informiert entscheiden können, wenn es um die psychische Gesundheit Ihrer Beschäftigten geht.

Zielgruppe:

- Führungskräfte

Inhalte:

- Was gehört zur psychischen Gesundheit bei der Arbeit?
- Begriffsklärung: Belastung, Beanspruchung, Erkrankungen
- Was können Sie als Führungskraft tun? HILFE-Modell und gesunde Führung
- Was kann der Betrieb tun? Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung, Betriebliches Gesundheitsmanagement und Co.

Dauer: 1 Tag

3 Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung

Termindruck, hohe Arbeitsintensität und Verantwortungsdruck können zu psychischen Belastungen führen und diese sind in den letzten Jahren in allen Betrieben angestiegen. Die psychischen Erkrankungen stehen an zweiter Stelle der Ursachen für Fehltage (BKK Gesundheitsreport 2017, S. 17). Im Arbeitsschutzgesetz § 5 (Abs. 3 Nr. 6) ist die psychische Gefährdungsbeurteilung seit dem 01.01.2014 eine gesetzliche Verpflichtung. Das ArbSchG ist für jedes Unternehmen unabhängig von Branche oder Größe ab dem ersten Mitarbeiter verbindlich.

Ziel der Gefährdungsbeurteilung ist es herauszufinden, welche Gefährdungen am Arbeitsplatz vorliegen und wie diese abgeschafft oder möglichst gering gehalten werden können. Die Gefährdungsbeurteilung findet Ansatzpunkte, die Arbeitsbedingungen zu verbessern und so die psychische Gesundheit zu schützen und zu stärken. In diesem Seminar erfahren und erleben Sie, wie Sie die Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen pragmatisch, gut strukturiert und rechtssicher durchführen können.

Zielgruppe:

- Führungskräfte,
- Personalverantwortliche
- Fachkräfte für Arbeitssicherheit und alle Personen, die mit der Durchführung der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung befasst sind

Themen:

- Begrifflichkeiten: Stress, Belastung, Beanspruchung
- Gesetzmäßigkeiten
- So geht's: Durchführung einer psychischen Gefährdungsbeurteilung Schritt für Schritt

Dauer: 1 Tag

4 Gesund führen – so bleiben Sie und Ihr Team fit und gesund

Zukunftsfähige, erfolgreiche Unternehmen brauchen gesunde Führungskräfte und Mitarbeiter. Führungskräfte spielen hier eine zentrale Rolle: sie sind gefordert, wenn es darum geht, Motivation, Betriebsklima und Anwesenheitsquote zu verbessern. Sie sollen z.B. Kränkungen vermeiden, Stress reduzieren und Ressourcen aufbauen – angesichts der wachsenden Belastungsdichte keine leichte Aufgabe.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie als Führungskraft selbst langfristig gesund und leistungsfähig bleiben, wie sich Ihr Führungsverhalten auf die Gesundheit Ihres Teams auswirkt und was sie tun können, damit sich auch Ihr Team wohlfühlt und motiviert und leistungsfähig bleibt.

Zielgruppe:

- Führungskräfte

Inhalte:

- Als Führungskraft selbst gesund bleiben
- Gesundheit, Gesundheitsmodelle
- Was hält gesund? Was macht krank?
- Zusammenhang zwischen Führung und Gesundheit
- Dimensionen gesunder Führung
- Stress und Gesundheit in der Führung: Stresssymptome und Stress auslösende Bedingungen erkennen und handeln
- Erkennen von psychischen Belastungen und den richtigen Umgang damit
- Gesundheitsorientiert und wertschätzend kommunizieren

Dauer: 1 Tag

5 Nachwuchsführungskräftetraining und -coaching, auch in Sachen Gesunderhaltung

Gute Mitarbeiterführung hat sich zu einem entscheidenden Qualitätskriterium in Unternehmen entwickelt - nicht nur bei den Mitarbeitern, sondern ebenso bei den Kunden. Gesunde und leistungsbereite Mitarbeiter ermöglichen eine hohe Produktivität.

Für Sie als Führungskraft reicht es heute nicht mehr aus, an das Pflichtbewusstsein der Mitarbeitenden zu appellieren, Sie sind heute in weit höherem Maße von der Motivation und der Zuverlässigkeit der Mitarbeiter abhängig und müssen daher deren Selbstwertgefühle stärker beachten. Erfolgreiches Führen ist schwieriger denn je und verlangt starke Persönlichkeiten, die situationsgerecht und souverän handeln können.

Im Seminar lernen Sie Führungsstile kennen, definieren Ihre Führungsaufgabe und entwickeln Ihre persönliche authentische Haltung zu Mitarbeitenden und Teamkollegen unter dem besonderen Aspekt, die Arbeitsfähigkeit zu sichern.

Zielgruppe: Nachwuchsführungskräfte oder die, die es werden wollen

Während der gesamten Seminardauer über 12 Wochen wird ein persönlicher Masterplan zur erfolgreichen Führungskraft entwickelt. In Trainingssequenzen wird situatives gesundheitsförderndes Führen in verschiedenen Fallsituationen immer wieder geübt. Ergänzend werden individuelle Coachingtermine angeboten.

Mit der Präsentation der eigenen Führungskompetenz anhand des persönlich entwickelten Masterplanes während der Seminardauer schließt der Kurs ab.

Inhalte:

- Führungsstile im Wandel
- Merkmale, Verantwortung und Rolle einer erfolgreichen Führungskraft
- Stolpersteine in der Führungsrolle
- Mitarbeiterkommunikation: Mitarbeiter effektiv und zielorientiert informieren und motivieren
- Gesunde Führung - gesunde Mitarbeiter
- Durch überlegte Delegation sich selbst entlasten
- Führungsinstrumente wie und wann einsetzen
- Mitarbeiterkontrolle und der Umgang mit Fehlern
- Leitbild und Unternehmenskultur

- Führungsleitlinien entwickeln

Zur erfolgreichen Umsetzung und zur Steigerung Ihrer Führungskompetenz empfehlen wir Ihnen ein individuelles Transfercoaching nach den Präsenztagen.

Dauer: 5 Tage

6 Fehlzeiten senken ist Chefsache

Eine gesunde Mitarbeiterschaft zeichnet sich durch eine geringe Fehlzeitenquote aus???

Das könnte man so sehen, gäbe es nicht die Untersuchungen, die die Anwesenheit trotz Krankheit betrachten und feststellen, dass dieser Präsentismus mehr Kosten verursachen kann als die Auszeiten bei Krankheit.

Hohe Fehlzeiten beeinträchtigen aber auch die Kommunikation und das Betriebsklima, reduzieren die Produktivität und schaden dem Image des Unternehmens.

Ursachen von Fehlzeiten zu ermitteln, Handlungsansätze kennen zu lernen und dauerhaft die Gesundheit der Mitarbeiter zu erhalten sind Aufgaben im nachhaltigen Fehlzeitenmanagement. Diese Themen werden im Workshop erarbeitet.

Zielgruppe:

- Führungskräfte aller Ebenen

Inhalte:

- Was sind Fehlzeiten?
- Ursachen von Fehlzeiten
- Der Einfluss von Führung auf die Krankenquote
- Anwesenheitsfördernde Führung - wie geht das?

Dauer: 1 Tag

7 Gesund führen - Gesundheitsförderliche Kommunikation

Führungskräfte stehen vor der besonderen Herausforderung, den vielfältigen Anforderungen von allen Seiten gerecht zu werden. Dabei die eigene psychische Gesundheit und die der Beschäftigten im Blick zu behalten, ist eine anspruchsvolle und wichtige Aufgabe. Um als Führungskraft langfristig erfolgreich zu sein, ist Kompetenz im Umgang mit psychischen Belastungen und Stress unverzichtbar. Denn das Befinden und die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter/Innen haben erheblichen Einfluss auf das Arbeitsklima und die Motivation und damit auch auf die Produktivität. Psychische Gefährdungen sollten nach dem Arbeitsschutzgesetz identifiziert sowie Maßnahmen zu ihrer Beseitigung bzw. Entlastung entwickelt und umgesetzt werden, um die Arbeitsfähigkeit der Beschäftigten zu erhalten. Sie erfahren und erleben, wie eine gelingende Kommunikation zu einer Steigerung der Motivation, Leistungsbereitschaft und -fähigkeit beiträgt und hilft, Erkrankungen rechtzeitig wahrzunehmen und angemessen darauf zu reagieren.

Zielegruppe: Führungskräfte

Inhalte:

- Führung und Gesundheit
- Wie führe ich mich als Führungskraft gesund?
- Was hält mein Team gesund?
- Anzeichen psychischer und physischer Belastungen erkennen
- Handlungskompetenz für psychisch belastende Situationen
- Vorbeugen und Helfen: Kommunikation als Führungsinstrument für "Gesundheit" nutzen

Dauer: 2 Tage

8 **Gesund bleiben am Bildschirmarbeitsplatz**

Nach wie vor stehen Rückenschmerzen ganz oben auf der Liste der Ursachen, die die Gesundheit und damit das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Das gilt auch für Büro- und Bildschirmarbeitsplätze. In diesem Seminar erfahren Sie, wodurch die Rückengesundheit am Bildschirmarbeitsplatz beeinträchtigt werden kann und was im Gegenzug dazu beiträgt, den Rücken gesund zu erhalten. Sie erhalten Informationen zur Ergonomie, zur Wirbelsäule und erproben in praktischen Übungen rückengerechtes Sitzen, Stehen und Bewegen bei der Arbeit sowie effektive und sofort umsetzbare Ausgleichs- und Entlastungsübungen am Arbeitsplatz für Rücken, Schulter, Nacken und Augen.

Zielgruppe:

- Führungskräfte
- Personalverantwortliche
- Mitarbeiter/innen
- Alle Personen, die am Bildschirm arbeiten

Inhalte:

- Die Wirbelsäule und alles drum herum: Anatomie und Physiologie kurz und knackig
- Rückengerechtes Sitzen, Stehen und Bewegen am Bildschirmarbeitsplatz
- Arbeitsplatz- Check: Die 10 Tipps und Tricks für das gesunde Arbeiten am Bildschirm
- Effektive Entlastungs- und Ausgleichsübungen am Bildschirmarbeitsplatz
- Augencheck und Augenentlastung
- Kleiner Fitness Check
- Tut-gut-Training für Zuhause
- Entspannt in den Feierabend
- „Vom Wissen zum Tun!“- so gelingt die Umsetzung

Dauer: 1 Tag

9 Schulung von internen Ergonomie-Scouts „ErgoScouts“ in Verwaltung, Produktion und Pflege

Die Gesunderhaltung der Mitarbeiter wird nicht erst im Hinblick auf den demografischen Wandel immer wichtiger. Gesunde und motivierte Mitarbeiter sind auch Garanten für Erfolg und guten Umsatz in einem Unternehmen. Immer mehr Unternehmen investieren daher in die Gesunderhaltung Ihrer wichtigsten Ressource, den Mitarbeitenden.

Damit die angebotenen Maßnahmen im Zuge der betrieblichen Gesundheitsförderung auch nachhaltig gelebt werden, alte Gewohnheiten und Verhaltensmuster nicht zurückkehren und der gesundheitliche Nutzen dadurch auf Dauer gewährleistet ist, bieten wir eine Ausbildung von „ErgoScouts“ an.

Durch den „ErgoScout“ lernen Mitarbeiter, wie sie ihren Arbeitsplatz und ihre Arbeitstätigkeit besser einrichten und anpassen können, so dass körperliche Belastungen vermieden und gesundheitsfördernde und vor allem rückengerechte Verhaltensweisen umgesetzt werden können. Ergo -Scouts fördern aktives gesundheitsförderndes Verhalten bei den Beschäftigten durch gezielte Ausgleichs-Entlastungs- und Entspannungsübungen für die unterschiedlichsten Arbeitsbereiche.

Zielgruppe:

- Führungskräfte
- Personalverantwortliche
- Personen, die sich für die eigene und die Gesundheit der Kollegen einsetzen möchten

Inhalte:

- Rolle und Aufgaben „Ergo Scout“
- Die Wirbelsäule und alles drum herum- Gesundheit- Erkrankungen und Prävention
- Ergonomie in Theorie und Praxis: „rückengerecht und ergonomisch“
- Stehende Tätigkeiten, Sitzende Tätigkeiten, Fahrtätigkeit, Heben und Tragen von Lasten
- Arbeitsplatzcheck vor Ort: Bildschirmarbeitsplatzcheck, Augen-Check und Augenübungen
- Leitmerkmalmethode, Screening gesundes Arbeiten
- Ergonomische Arbeitsgestaltung

- Belastungsfaktoren an den jeweiligen Arbeitsplätzen
- Ausgleichs- und Entlastungsübungen für die jeweiligen Arbeitsplätze theoretisch und praktisch erprobt

Dauer: 2 Tage, optional zzgl. 1 Tag Refreshing nach 6 Monaten

10 „Die Ergonomie kommt zu Ihnen“

Als physiotherapeutische Arbeitsplatzberatung[®] ErgoPhysConsult[®], bieten wir Ihnen direkt vor Ort, im Unternehmen, für Verwaltungen, Produktion und Pflege, maßgeschneiderte ergonomische Beratungen und Analysen im Team oder auch individuelle ergonomische Einzelberatungen und Gesundheits-Coachings an. Die Analysen verdeutlichen, wo übermäßige Beanspruchungen des Muskel-Skelett-Systems vorliegen. Sie können dann über das Erlernen neuer Haltungen und Bewegungen reduziert werden.

Zielgruppe:

- Beschäftigte aus Verwaltung, Produktion und Pflege

Inhalte:

- Analyse der Verhältnisse am Arbeitsplatz
- Analyse der Haltungen und Bewegungen jedes einzelnen Mitarbeitenden
- Individuelle Arbeitsplatzberatung hinsichtlich Verhalten und Verhältnisse
- Arbeitsplatztraining: Verbesserung des Bewusstseins für gesundheitsförderliche Bewegungen und Reduktion physischer Beschwerden.
- Aktivpausen
- ErgoParcours: Training ergonomischer Bewegungsabläufe, Wissens- und Erfahrungserweiterung
- Individuelle ergonomische Einstellung des Arbeitsplatzes
- Individuelle physiotherapeutische Beratung
- Individuelle Ausgleichs-Entlastungs- und Entspannungsübungen für die jeweiligen Arbeitsplätze

Dauer: nach Absprache

11 Burn-In statt Burn-Out: Wie Sie wieder in Balance kommen

Stress, Erschöpfung, Burnout – Begriffe, die in unserer heutigen schnelllebigen und unsicherer werdenden Zeit immer häufiger Verwendung finden. Burnout betrifft schon lange nicht mehr nur Führungskräfte sondern zieht sich durch alle Bereiche und Branchen. Viele Menschen finden ihr Leben stressig und jeder Dritte leidet gar unter Dauerstress.

Stress lässt sich in unserem Alltag nicht immer vermeiden. Es ist aber möglich, Stress-Symptome frühzeitig zu erkennen und durch gezieltes Verhalten und alltagstaugliche Gegenstrategien zu verhindern, dass Stress zum Krankmacher wird.

Im interaktiven Seminar erfahren Sie, was ein Burnout ist, lernen Warnsignale und Stress-Symptome frühzeitig zu erkennen und erleben, wie gezieltes Verhalten und alltagstaugliche Gegenstrategien verhindern, dass Stress zum Krankmacher wird.

Zielgruppe:

- Führungskräfte
- Personalverantwortliche
- Mitarbeiter

Inhalte:

- Was ist überhaupt Stress, Stressreaktionen, Stressfolgen
- Unterschied Stress und Burnout
- Was ist Burnout und wer ist betroffen?
- Gesellschaftliche, arbeitsbezogene und persönliche Bedingungen für den Burnoutprozess
- Verlaufsformen des Burnouts
- Erkennung von Frühwarnsignalen
- Entwicklung von Bewältigungsstrategien
- Erlernen und Erleben von Kurzentspannungsmethoden
- „Fit-for-Stress - Tipps“ für jeden Tag
- Ihr persönliches Gesundheitsmanagement

Dauer: 2 Tage

12 Mit Achtsamkeit und Resilienz psychische Widerstandskraft stärken

Ruhe und Gelassenheit wünschen wir uns alle, im Umgang mit Kolleginnen und Kollegen, Vorgesetzten und Mitarbeitern und im Privatleben. Doch diese Qualitäten gehen uns in der heutigen Zeit mehr und mehr verloren und wir reagieren am Arbeitsplatz und in unseren Beziehungen häufig verärgert, aggressiv, fühlen uns hilflos und sind gestresst. Die Praxis der Achtsamkeit ermöglicht es, den gegenwärtigen Moment wieder wahrzunehmen. Ebenso ist Resilienz heute wichtig im Beruf, weil wir uns mehr denn je ständig an neue Situationen anpassen müssen. Resiliente Menschen haben es leichter, denn sie stecken Rückschläge leichter weg. In diesem Seminar geht es um die Entwicklung resilienter und achtsamer Fähigkeiten und Methoden, die es Ihnen ermöglichen, erfolgreich mit herausfordernden, belastenden und schwierigen Situationen umzugehen.

Zielgruppe:

- Alle Personen, die durch Achtsamkeit und Resilienz ihre psychische Widerstandskraft stärken wollen

Inhalte:

- Achtsamkeit und Resilienz: was bedeutet das?
- Achtsam durch den Tag
- Achtsam bei der Arbeit, im Arbeitsalltag
- Säulen der Resilienz
- Achtsamkeits- und Resilienzübungen

Dauer: 1 Tag

13 „Nimm`s leicht mit Lasten“ - Ergonomie in der Produktion und im Handwerk

Das manuelle Handhaben von Lasten stellt eine hohe Gefährdung für die Lendenwirbelsäule dar. Durch einfachste Maßnahmen und neue Arbeitstechniken können gesundheitlich positive Effekte erzielt werden.

Oft sind einseitige Haltungen, ungünstige Positionen oder einfach die Dauer und Art der Belastung die Auslöser für chronische Muskel - Skeletterkrankungen.

Im Seminar erleben Sie den nötigen „Kick“ zur Verhaltensänderung, erleben selbst, wie es auch anders gehen kann und erlernen zudem die notwendigen Techniken zum körperlichen Ausgleich.

Zielgruppe:

- Alle Personen, die mit Lasten zu tun haben

Inhalte:

- Die Wirbelsäule: kurz und knackig
- Ursachen und Risikofaktoren beim manuellen Heben und Tragen
- Rückenschonende Bück-, Hebe- und Tragetechniken
- Tätigkeitsanalyse und Auswertung mit der Leitmerkmalermethode zum Erkennen von Belastungen
- Gezielte Ausgleichsübungen zum Kräftigen, Dehnen und Entlasten
- Arbeitstechniktraining
- Kleiner Fitness-Check

Dauer: 1 Tag

14 Fit und gesund durch den Pflegealltag

Pflege- und hilfsbedürftige Menschen können nur dann professionell von Ihnen betreut werden, wenn Sie als Pflegekraft trotz Ihrer hohen physischen und psychischen Belastung bei Ihrer Arbeit gesund und motiviert bleiben und einen gesundheitsfördernden Arbeitsplatz in der Pflege vorfinden.

Dieses Seminar widmet sich der Erhaltung Ihrer eigenen Gesundheit und bietet Ihnen einen ganzheitlichen Ansatz, den Sie leicht in Ihre tägliche Arbeit einfließen lassen können. Sie lernen die physischen und psychischen Belastungen zu erkennen und entsprechende Methoden und Techniken, um darauf frühzeitig zu reagieren.

Zielgruppe

- alle in der Pflege tätigen Personen

Inhalte:

- Bitte recht (Rücken-)freundlich: die Wirbelsäule kurz und knackig
- Erkennen physischer und psychischer Belastungen
- Rückenschonende Bück-, Hebe-, Trage- und Transfertechniken
- Tätigkeitsanalyse und Auswertung mit der Leitmerkmalmethode zum Erkennen von Belastungen
- Gezielte Ausgleichsübungen zum Kräftigen, Dehnen und Entlasten
- Arbeitstechniktraining
- Kleiner Fitness-Check
- Tut - gut -Training

Dauer: 1 Tag

15 Gesunde Ernährung – Was Unternehmen leisten können

Es wird der Zusammenhang zwischen gesunder Ernährung, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit bei der Arbeit veranschaulicht. Wir bieten Lösungen für Unternehmen, die Wissen, Bewusstsein, Motivation und Gelegenheiten für gesunde Ernährung ihrer Mitarbeiter schaffen möchten. Dabei gehen wir sowohl auf die spezifischen Belange von großen Unternehmen mit eigenen Kantinen als auf die Belange von kleineren Betrieben mit Mikrowelle in der Teeküche ein.

Zielgruppe:

- Unternehmer/innen und Führungskräfte

Inhalte:

- Ursachen von Übergewicht und Bewegungsmangel in der heutigen Gesellschaft
- Einflussmöglichkeiten von Unternehmen auf die Qualität der Ernährung ihrer Beschäftigten
- Wie gelingt gutes Essen in der Kantine?
- Was gehört in eine gut ausgestattete Teeküche?
- Möglichkeiten gesunder Ernährung für bestimmte Zielgruppen z.B. Büroarbeiter, Schichtarbeiter, Außendienstler, Kraftfahrer
- Mögliche Impulse der Veränderung durch die Führung
- Aktiven Lebensstil der Mitarbeiter fördern
- Erfolgsfaktoren
- Was hat der Arbeitgeber davon?

Dauer: 1 Tag

16 Ernährungsberatung für Mitarbeiter in Unternehmen

Gesund ernähren auch während der Arbeit. Was kann jeder einzelne dafür tun? In Einzel- oder Gruppenberatung erarbeiten wir Möglichkeiten der gesunden Ernährung. Dabei entsteht ein individueller Plan zur Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden ohne Überforderung.

Zusätzlich gibt es viele hilfreiche Tipps, die einfach in den Tagesablauf integrierbar sind. Ganz bewusst beziehen wir die persönlichen Möglichkeiten des Einzelnen mit ein.

Zielgruppe:

- Personen die an der Verbesserung der eigenen Ernährungssituation arbeiten möchten

Inhalte:

- Aktuelle Ernährungssituation analysieren
- Persönliches Ziel setzen
- Umsetzungsplan erstellen
- Hilfreiche Tipps
- Am Ball bleiben

Dauer: 1 Tag

Zur weiteren Begleitung empfehlen wir im Anschluss unser Ernährungscoaching

17 Einzelcoaching

Wir bieten Ihnen und Ihren Mitarbeitenden Einzelcoachings in beruflichen und gesundheitlichen Umbruchsituationen wie z.B.

- bevorstehende Neu- oder Umorientierung
- Entscheidungsfindung
- Bewerbungsprozesse
- Vorstellungsgespräche und Assessments
- Neueinstieg und Probezeit
- Konflikte am Arbeitsplatz
- Gesundheitsthemen
- Übergang in die Rente

18 Teamcoaching

Unternehmen profitieren von unserem Teamcoaching. Die Zielsetzungen können sein: Steigerung der gegenseitigen Wertschätzung, Vertrauensbildung, Austausch über Arbeitsweisen, kollegiale Beratung, Verbesserung der Zusammenarbeit, Schnittstellen zu Nahtstellen u. a.

Wir

- moderieren Ihre Teamworkshops
- unterstützen Teams in der Anfangsphase und in Konfliktsituationen
- entwickeln sie weiter
- verbessern die Kommunikation
- coachen die Teamleitung und die Teammitglieder

19 Ernährungscoaching

Ein Ernährungscoaching dient der langfristigen Steigerung des Wohlbefindens. Von der Analyse der aktuellen Ernährungssituation bis zum dauerhaften Halten eines Wohlfühlgewichts begleiten wir Sie. Während der Coaching-Termine wird Ernährungswissen aufgebaut, Bewusstsein geschaffen und Motivation gesteigert. Ganz nebenbei erhalten Sie konkrete Umsetzungshilfen und eine Vielzahl an Tipps für den Alltag.

Anmeldungen und weitere Informationen

Sprechen Sie uns gerne für eine maßgeschneiderte Unternehmenslösung an!

hochForm
Gesundheits- und Demografiemanagement

Anne-Marie Glowienka
Jasminweg 23
27801 Dötlingen

Telefon: 0 44 33 / 93 90 14

Fax: 0 44 33 / 93 90 15

Mobil: 01 74 / 630 33 78

info@unternehmen-in-hochform.de

www.unternehmen-in-hochform.de

Folgen Sie uns auch auf: Facebook, Xing, LinkedIn

Bleiben Sie gesund!