hoch Form

Gesundheits- und Demografiemanagement

Beratung, Vorträge, Seminare, Coaching

Leistungsfähig und gesund bleiben

Die berufliche Leistungsfähigkeit erhalten und dabei gesund bleiben – das wollen die meisten Menschen. Wir zeigen Ihnen in unserem Angebotskatalog eine Vielzahl an Möglichkeiten, wie Sie leistungsfähig, motiviert, gerne und gut arbeiten und dabei gesund bleiben. Auch 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?

In den Themen Gesundheit, Führung, Fachkräftemangel und Digitalisierung ist hochForm Ihr kompetenter Ansprechpartner und bietet Ihnen 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.

Wir bringen Sie in hochForm!

Anne-Marie Glowienka,

Beraterin, Trainerin und Coach

Geschäftsführerin

hochForm

Gesundheits- und Demografiemanagement

Inhaltsverzeichnis

1 Organisation

1.1 Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) - Arbeit gesund gestalten 6

1.2 Psychische Gesundheit bei der Arbeit – ein Überblick 7

1.3 Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung 8

2 Führung

2.1 Gesund führen – so bleiben Sie und Ihr Team fit und gesund 9

2.5 Gesund führen - Gesundheitsförderliche Kommunikation 10

2.3 50plus- kompetent, motiviert und fit! 11

2.4 Persönlichkeitsentwicklung mit dem PERSONALITY PROFILER 12

3 Arbeit

3.1 Gesund bleiben am Bildschirmarbeitsplatz 14

3.2 Schulung von internen Ergonomie-Scouts „ErgoScouts“ in Verwaltung, Produktion und Pflege 15

3.3 „Die Ergonomie kommt zu Ihnen“ 17

3.4 „Nimm`s leicht mit Lasten“ - Ergonomie in der Produktion und im Handwerk 18

3.5 Fit und gesund durch den Pflegealltag 19

3.6 Erlebnisparcours als Unterweisungsmethode 20

4 Gesund Leben

4.1 Burn-In statt Burn-Out: Wie Sie wieder in Balance kommen 21

4.2 Mit Achtsamkeit und Resilienz psychische Widerstandskraft stärken 22

4.3 Resilienz: 7 Schlüssel für mehr innere Stärke 23

4.4 Der Rücken beginnt im Kopf 24

1 Organisation

1.1 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

1.2 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

1.3 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 Belasungen 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

2 Führung

2.1 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

2.2 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 Beschäftigen 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.

Zielgruppe:

- 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: 1 Tag

2.3 50plus - kompetent, motiviert und fit!

Die Chance so gesund und so lange zu leben wie in den nächsten Jahrzehnten, hatten wir noch nie zuvor. Dennoch jagt den meisten Menschen die Aussicht auf das Älterwerden einen Schrecken ein.

Tief sitzt bei vielen die Vorstellung: Von nun an geht es bergab.

Dieses Seminar will mit den Ängsten und Vorurteilen Älterer aufräumen und ein neues Bild der zweiten Lebenshälfte entwickeln.

Sie erleben und erkennen, dass 50plus die Chance bietet das Leben neu auszurichten.

Dies bringt auch eine Neubewertung und Belebung des Arbeitsumfeldes mit sich und schafft so mehr Zufriedenheit. Alter erhöht nicht zwangsläufig das Risiko, die Arbeitsfähigkeit zu verlieren.

Im Seminar erhalten Sie Informationen, praxisnahe Tipps und Tricks darüber, wie Sie ihre Kompetenzen und ihr Erfahrungswissen einsetzen und wie sie sich selber immer neu motivieren können, um sich psychisch und physisch fit zu halten.

Zielgruppe:

- Interessierte Personen ab 50 Jahre

Inhalte:

- Wer sind sie- die Alten?
- Alter und Leistungsfähigkeit
- Arbeitsfähigkeit- was verstehen wir darunter?
- Arbeitsgestaltung für ältere
- Aktiv und gesund bleiben, auch im Alter
- Stressmanagement

Dauer: 1 Tag

2.4 Persönlichkeitsentwicklung mit dem PERSONALITY PROFILER

Reflektieren. Verstehen. Wachsen

Persönlichkeit ist ein Thema, das jeden Menschen betrifft. Denn was gibt es Interessanteres, als die eigene Persönlichkeit und die Persönlichkeiten anderer Menschen besser zu verstehen? Und was gibt es Erstrebenswerteres, als sich zu dem Menschen zu entwickeln, der man immer sein wollte?

Inhalte:

Die meisten Persönlichkeitstools auf dem Markt behaupten von sich, wissenschaftlich fundiert zu sein. Bei sehr vielen trifft das jedoch nicht oder nur sehr eingeschränkt zu. Der PERSONALITY PROFILER basiert dagegen konsequent auf den BIG 5. Dabei handelt es sich nach übereinstimmender Expertenmeinung um DAS Standardmodell der modernen Persönlichkeitspsychologie. Tausende von hochwertigen, empirischen wissenschaftlichen Studien bestätigen immer wieder aufs Neue die hohe Qualität des BIG 5-Modells und seine Überlegenheit gegenüber anderen Ansätzen

Ganzheitliche Erfassung und Beschreibung der Persönlichkeit

Der PERSONALITY PROFILER ermöglicht eine umfassende, ganzheitliche Erfassung und Beschreibung der menschlichen Persönlichkeit. Im Einklang mit den Erkenntnissen der modernen Persönlichkeitspsychologie werden die Charaktereigenschaften der BIG 5 ergänzt durch Motive (“Was treibt mich an”) sowie Kompetenzen (“Welche Fähigkeiten liegen mir besonders”). Diese Kombination bietet dem Anwender sehr tiefe, differenzierte Einblicke in die eigene Persönlichkeit.

Mit dem PERSONALITY PROFILER wird die Faszination von Persönlichkeit besonders gut greifbar, da nach einer fundierten Erfassung alle Ergebnisse übersichtlich dargestellt sowie auch für den Einsteiger und den psychologisch interessierten Anwender verständlich erklärt werden.

Und so geht's:

- **Online-Fragebogen**
  Sie bekommen einen Link zum Tool. Bearbeitungszeit ca. 25 min.
- **Personalisierter Report**
  Individuelle Auswertungstexte, Grafiken, Handlungsempfehlungen und Hinweisen zu Entwicklungspotentialen
- **Feedback-Gespräch**
  Dauer 60 Minuten. Inhalte: Erläuterung, Passung, Entwicklungspotentiale

- **Coachings/Trainings/Workshops**
  individuelle Maßnahmen abgestimmt und angepasst an den Ergebnissen

Typische Einsatzbereiche und Zielgruppen

- Change Management
- Persönliche Weiterentwicklung
- Einsatz in Personalentwicklungstrainings und Coachings
- Personalauswahl
- Berufliche Neuorientierung
- Vorbereitung auf Führungsaufgaben / Schulung von Nachwuchsführungskräften
- Kompetenzaufbau bei der Arbeit mit sehr unterschiedlichen Kollegen*innen oder Kunden

Erweiterung - Team-Check

Teamentwicklung mit dem LINC PERSONALITY PROFILER.

Sämtliche Einzelergebnisse eines Teams werden übersichtlich grafisch aufbereitet so dargestellt, dass die Verteilung der Big Five Charaktereigenschaften, Motive und Kompetenzen im Team auf einen Blick sichtbar werden. So werden die Teammitglieder für unterschiedliche Persönlichkeitsstile sensibilisiert und es wird eine Entwicklung des gesamten Teams ermöglicht.

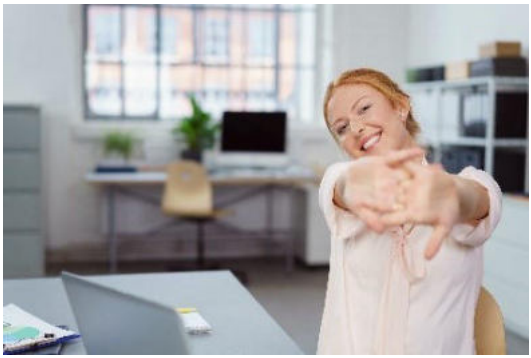
3 Arbeit

3.1 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

3.2 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

3.3 „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 Erfahrungs-erweiterung
- Individuelle ergonomische Einstellung des Arbeitsplatzes
- Individuelle physiotherapeutische Beratung
- Individuelle Ausgleichs-Entlastungs- und Entspannungsübungen für die jeweiligen Arbeitsplätze

Dauer: nach Absprache

3.4 „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-, Skelett-erkrankungen.

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 Leitmerkmalmethode zum Erkennen von Belastungen
- Gezielte Ausgleichsübungen zum Kräftigen, Dehnen und Entlasten
- Arbeitstechniktraining
- Kleiner Fitness-Check

Dauer: 1 Tag

3.5 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

3.6 Erlebnisparcours als Unterweisungsmethode

Idee: Gestaltung eines strukturierten Beratungsprozesses im Gesundheitsschutz als Erlebnis mit bio-psycho-sozialem Ansatz

Nutzen: Mitarbeiter für den aktiven Gesundheitsschutz gewinnen und zum eigenverantwortlichen Handeln anregen

Ablauf: Maßgeschneidert erfolgt die interaktive Unterweisung jeder Zielgruppe mit den Anforderungen der täglichen Arbeitswelt an verschiedenen Stationen.

Zielgruppe:

- Mitarbeiter aus gewerblichen Unternehmen, Kliniken, Pflegeeinrichtungen, Verwaltungen, Institutionen, Städte und Gemeinden, AusbilderInnen, LehrerInnen

Inhalte:

- Rund um's Sitzen
- Rückenlast
- geistige Fitness
- Man ist was man isst
- Fit for Job Ausgleich
- Treffpunkt Stress
- Schutz wozu?
- Fitness-Check
- Klarer Blick
- Balance-Check
- Alltag intensiv
- Hau(p)tsache gesund

Dauer: 1 Tag

4 Gesund Leben

4.1 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

4.2 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

4.3 Resilienz: 7 Schlüssel für mehr innere Stärke

In diesem Seminar erfahren und erleben Sie, wie Sie gesundheitliche Risiken und Belastungen identifizieren und durch die Stärkung der individuellen Resilienz vermindern können

Anhand eines speziell entwickelten Resilienz-Trainingsprogramms erfahren Sie, wie die Resilienz und damit die Widerstandsfähigkeit von Erwachsenen gestärkt werden kann. Wissenschaftliche Erkenntnisse legen nahe, dass die Ausprägung bestimmter psychologischer und psychosozialer Schutzfaktoren für die Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung eine wichtige Funktion haben. Diese Faktoren kann man trainieren. Beim Resilienz-Training geht es demnach um die Aktivierung bzw. Optimierung sogenannter Resilienzfaktoren/ -eigenschaften.

Zielgruppe:

- alle Personen, die gesundheitliche Risiken und Belastungen identifizieren und so weit wie möglich durch die Stärkung der individuellen Resilienz vermindern wollen

Inhalte:

- Bestimmung der eigenen Resilienz
- Theoretische Ansätze zur Erklärung
- Stresskompetenz und Ressourcen der Persönlichkeit
- Individuelle und organisationale Resilienz
- Resilienz Faktoren: 7 Schlüssel für mehr innere Stärke
- Mentales Training für höhere Stress Resilienz

Dauer: 1 Tag

4.4 Der Rücken beginnt im Kopf

Der Rücken ist auch der Tummelplatz der Seele. Und da Rückenschmerzen immer noch zu den am meist verbreiteten Volkskrankheiten zählen, wird zur Vorbeugung von Rückenschmerzen in diesem Seminar ein ganzheitliches Konzept vorgestellt.

Rückenschmerzen zählen zu den am meist verbreiteten Volkskrankheiten. Sie haben enorme Auswirkungen auf unsere Leistungsfähigkeit und unser Wohlbefinden. Die Kosten, die für die Behandlung und durch Fehlzeiten am Arbeitsplatz verursacht sind, summieren sich jedes Jahr auf geschätzte 50 Mrd. Euro. Dabei können nicht nur Fehlhaltungen und einseitige Belastungen Rückenschmerzen verursachen, sondern auch psychische Faktoren wie Stress oder Depressionen

Zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden ist deshalb ein ganzheitliches Konzept notwendig, das sowohl ein rückenfreundliches Umfeld als auch Entspannungstechniken und Maßnahmen zur Stressbewältigung umfasst. Für die Rückengesundheit kann jeder einzelne von uns etwas tun und zwar rund um die Uhr: 24 Stunden Rückengesundheit.

In diesem bewegten und aktiven Seminar erleben und erfahren Sie alles über die wichtigsten Säulen zu mehr Lebensqualität und weniger Rückenschmerzen: die individuelle Einstellung zum Rückenschmerz, die Motivation und Freude an körperlicher Aktivität, die Fähigkeit zur Stressbewältigung und zum Entspannen.

Zielgruppe:

- alle interessierten Personen

Inhalte:

- Aufbau und Funktion der Wirbelsäule, Bandscheiben und Co.
- Was macht „Rücken-krank?“ Was hält „Rücken-gesund?“
- Ausgleich- und Entlastungsübungen für den Arbeitsplatz und für zuhause
- Tut-gut-Training für Körper und Seele
- Tipps und Tricks zur Stressbewältigung

Dauer: 1 Tag

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
https://unternehmen-in-hochform.de
https://hochForm-zentrum.de

Fotos: Adobe, Pixabay, hochForm
Folgen Sie uns auch auf: Facebook, Xing, LinkedIn

Bleiben Sie in hochForm!