

Kooperationen

GESUNDHEITSFÖRDERUNG IM UNTERNEHMEN

Die Hintergründe für nachhaltige Gesundheitsförderung im Unternehmen

Der wirtschaftliche Erfolg eines Unternehmens hängt maßgeblich von der Leistungsfähigkeit und –bereitschaft seiner MitarbeiterInnen ab. Die Vernachlässigung von Kostenfaktoren wie Arbeitsschutz oder eigenen Gesundheitsprogrammen führt zu erhöhtem Krankenstand, übermäßiger Fluktuation und eingeschränkter Arbeitsqualität.

Nachteile durch mangelnde Gesundheitsvorsorge:

- Kosten entstehen durch übermäßige Fluktuation und eingeschränkte Arbeitsqualität. (Ein Krankenstandstag kostet durchschnittlich € 250,--)
- **Erkrankungen des Skeletts und der Muskulatur:**
22 % der Arbeitsunfähigkeitstage
- **Stress:**
Erkrankungen von Herz-Kreislauf, Atemwege, Verdauung und Psyche
- **Konflikte und Mobbing:**
steigende Frustration, sinkende Motivation und zunehmender Leistungsverlust

Mittel- und langfristig ist daher der Ausbau eines betriebseigenen Gesundheitsprogramms sowohl volks- als auch betriebswirtschaftlich eine wertvolle und Gewinn bringende Investition.

Wir bieten Ihnen ein umfassendes und auf Ihre Maßstäbe zugeschnittenes Programm zur betriebsinternen Gesundheitsförderung.

Neben Workshops aus dem Bereich physischer Gesundheit bieten wir auch Seminare zur sozialen Gesundheitsförderung.

Soziale Gesundheitsförderung:

In Arbeits- und Projektteams bleiben Konflikte nicht aus.

Die MitarbeiterInnen grüßen nicht mehr, KollegInnen gehen sich aus dem Weg, vermeiden Kontakte, wesentliche Informationen werden verspätet oder gar nicht weitergegeben.

Probleme werden mit unbeteiligten Dritten besprochen. Die Arbeitsleistung ist reduziert, viele MitarbeiterInnen ziehen sich auf Ihr „Muss“ zurück.

Die MitarbeiterInnen sind unzufrieden und frustriert, die Motivation und Begeisterung am Arbeitsplatz sinkt. Kreativität und Engagement lassen.

Gerade in Konfliktsituationen wird der langfristige Kontakt zu KundInnen gestaltet.

MitarbeiterInnen, die in der Lage sind mit unzufriedenen oder gar wütenden KundInnen konstruktiv umzugehen, verhindern nicht nur den Verlust von KundInnen, sondern können gerade in Konfliktsituationen die Bindung zu KundInnen stärken.

Konflikte sind voller Energien. Diese Kräfte positiv nutzbar zu machen, ist ein Ziel der „Vitalen Kommunikation“.

Ein weiterer Gesundheitsfaktor ist übermäßige Stressbelastung. Fehlende Strategien zur Stressbewältigung führen langfristig zu Herz-Kreislauf-Störungen und anderen Erkrankungen.

In unseren Stress-Coaching-Seminaren erfahren die TeilnehmerInnen, wie sie ein gesundes Stressverhalten als selbstverständlichen Erfolgsfaktor in ihr Berufsleben integrieren können.

Unser Seminarangebot zum Thema Gesundheitsförderung

Damit Ihre MitarbeiterInnen die Verantwortung für Ihre Gesundheit „selbst“ übernehmen und Belastungen besser ausgleichen können!

Physische Gesundheitsvorsorge

- Rückenschule
Spannen – Lösen – Dehnen – Weiten – Atmen – Genießen
- Qi Gong
Stressrelease zur Stärkung der körpereigenen Selbstheilungskräfte
- Smoke off
Das Leben in Freiheit genießen

Soziale Gesundheitsvorsorge

- Stress Coaching
Stressverhalten und Burnout Prophylaxe
- Vitale Kommunikation
Vom Konflikt zur Kooperation

Rückenschule

Spannen – Lösen – Dehnen – Weiten – Atmen – Genießen

Die Wirbelsäule befindet sich genau im Zentrum des Menschen. Deswegen ist die regelmäßige Pflege der Wirbelkörper mit der dazugehörigen Muskulatur und Gelenken so wichtig. Die Übungen beeinflussen den Bewegungsapparat und wirken positiv auf Herz-Kreislauf, Atmung, Verdauung, Stoffwechsel und Nerven

Seminarinhalte:

- gezielte Kräftigungen, Dehnungen und Mobilisationen für die Wirbelsäule
- ergonomisch Bewegen, Sitzen, Heben und Stehen
- „Die 8 Minuten Energiedusche“
(Kurzpausenprogramme zur Selbsthilfe im Arbeitsalltag)

Umfang: 1-2 Stunden pro Woche/max. 15 TeilnehmerInnen

Dauer: 5-10 Wochen

Zusätzlich erhalten Sie das Selbsthilfeprogramm: PC-Pausentrainer mit Animations-Unterstützung

Damit es Ihren MitarbeiterInnen leichter fällt, auch „wirklich“ zu üben, ist der PC-Pausentrainer so konzipiert, dass der Computer selbstständig, zu einer vom Anwender eingestellten Zeit an ein kurzes Übungsprogramm erinnert.

- Besonders geeignet bei sitzenden und einseitigen Tätigkeiten
- Behandelt 6 verschiedene Körperregionen
- Dieses zeitsparende ganzheitliche Fitnessprogramm ist speziell für die Anforderungen unserer Zeit zusammengestellt
- Leicht erlernbar
- Reduziert Stress
- Löst Verspannungen
- Regt den Stoffwechsel an
- Eignet sich als Energietankstelle für zwischendurch.
- Eine Synthese fernöstlicher Heil- und Bewegungskunst und westlicher Bewegungslehre

Qi Gong

Stressrelease zur Stärkung der körpereigenen Selbstheilungskräfte

Qi Gong beeinflusst den Bewegungsapparat und die Muskulatur, fördert die Flexibilität der Gelenke und wirkt positiv auf Herz-Kreislauf und Stoffwechsel.

Der einfache Aufbau und die übersichtliche Erklärung dieses Kurses ermöglicht Menschen aller Altersgruppen die wohltuenden Wirkungen des Qi Gong auf Körper, Geist und Psyche kennen zu lernen.

Diese leicht zu erlernende Qi Gong „Die 18 Bewegungen“ - Form fördert, selbst unvollkommen ausgeführt, die innere und äußere Entspannung und stärkt die körpereigenen Selbstheilungskräfte.

Umfang: 1-2 Stunden pro Woche/max. 15 TeilnehmerInnen

Dauer: 5-10 Wochen

Smoke off

Das Leben in Freiheit genießen

Die TeilnehmerInnen bekommen Klarheit darüber, wie sie **dauerhaft mit dem Rauchen aufhören** können.

Wir unterstützen dabei, individuelle Lösung zu erkennen, erstellen mit den TeilnehmerInnen ein maßgeschneidertes Entwöhnungsprogramm und begleiten sie in der Umsetzungsphase.

Seminarinhalte:

- Analyse des persönlichen Rauchverhaltens im aktuellen Lebenskontext
- Erkennen von individuellen Funktionen und Motiven des Rauchens
- Aufdecken von versteckten Gewinnen, Erlernen von Handlungsalternativen
- Interessante Informationen zum Thema Rauchen und Abhängigkeit
- Erstellen eines individuell passenden Entwöhnungsprogrammes
- Begleitung in der Entwöhnungsphase und danach
- Erfolgskontrolle

Umfang: 10 Stunden/max. 10 TeilnehmerInnen

Dauer: 3 Abende

Stress Coaching – Burnout Prophylaxe

Die TeilnehmerInnen erfahren, wie sie ein gesundes Stressverhalten als selbstverständlichen Erfolgsfaktor in ihr Berufsleben integrieren können.

Sie bekommen Klarheit darüber, wie sie kompetent mit Situationen von Anspannung und Druck umgehen können. Wir unterstützen dabei, individuellen Lösungen zu entdecken, erstellen mit den TeilnehmerInnen ein maßgeschneidertes Programm zur Verhaltensänderung und begleiten sie in der Umsetzungsphase.

Seminarinhalte:

- Analyse des individuellen Stressverhaltens körperlich und psychisch
- Ressourcencheck
- Finden persönlicher Bewältigungsstrategien
- Erarbeiten individuell passender Maßnahmen
- Erlernen von Handlungsalternativen
- Begleitung in der Phase der Verhaltensänderung und danach

Umfang: 14 Stunden/max. 10 TeilnehmerInnen

Dauer: 1 Tag plus 2 Abende

Vitale Kommunikation Vom Konflikt zur Kooperation!

Die Vitale Kommunikation ist ein leicht verständlicher Prozess, der Ihnen hilft Ihr Anliegen auf eine Art und Weise vorzubringen, welche die Chance maximiert, dass sich andere Menschen kooperativ zeigen. Wenn Sie wissen, was Ihnen „wirklich“ wichtig ist und hören können was Ihr Gegenüber braucht, dann ist es meist einfach eine für beide Seiten gute Lösung zu entdecken.

Drücken Sie „ehrlich“ aus was Sie brauchen, ohne andere zu verletzen. Erleben Sie wie Konflikte auf der Basis gegenseitiger Wertschätzung Ihre Beziehungen vertiefen.

Welche Ressourcen erwirtschaften Menschen, die auf der Basis von gegenseitiger Wertschätzung und Unterstützung zusammen arbeiten?

Durch die Vitale Kommunikation lernen Ihre MitarbeiterInnen Werkzeuge kennen, die sie in kurzer Zeit befähigen

- **sich klar und konstruktiv zu äußern**
- **ihre Handlungsmöglichkeiten kreativ zu erweitern**
- **im Umgang mit andern Menschen selbstverantwortlich zu handeln**
- **einfühlsam und aufrichtig auf andere zu reagieren, ohne diese zu verletzen und zu kritisieren**

Dabei bleiben wir nicht an der Oberfläche mit schnellen Kommunikationstricks, sondern schaffen in einem 2-tägigen Basis-Seminar eine tragfähige Grundlage, auf der die

Fähigkeiten besser zu kommunizieren, reifen können. Durch variabel einsetzbare, zu verschiedenen Schwerpunkten gestaltete Aufbaumodule, können Ihre MitarbeiterInnen ihre Kenntnisse in Vitaler Kommunikation vertiefen.

Die Fähigkeit mit Konflikten und schwierigen Situationen konstruktiv umzugehen, gehört zu den zentralen Schlüsselkompetenzen im modernen Betrieb.

Vitale Kommunikation: Führungskräftetraining

Auf Basis der Vitalen Kommunikation lernen Führungskräfte Ihre MitarbeiterInnen zu „empowern“ (befähigen) und coachen. Motiviert durch diese wertschätzende Verbindung fällt es Ihren MitarbeiterInnen leichter, Ihr Potential und Ihre Eigenverantwortung einzusetzen. Lernen Sie einen Führungsstil, der Ihre MitarbeiterInnen animiert, Verantwortung im Arbeitsalltag zu übernehmen und motiviert zu arbeiten.

Umgang: 16 Stunden/ max. 8 TeilnehmerInnen

Dauer: 2 Tage

Vitale Kommunikation: Teamtraining

Auf Basis der Vitalen Kommunikation lernen Teammitglieder Konflikte auf wertschätzende Art anzusprechen. Die Zielsetzung dieser Kommunikation, ist gegenseitige Unterstützung und eine für alle Beteiligten gut verträgliche Auflösung des Konflikts.

- Mehr Sicherheit und Selbstvertrauen im Umgang mit anderen.
- Die Erfahrung dass Kritik, Urteile und Angriffe wertvolle Informationen sind, die uns dabei unterstützen unsere Beziehungen zu vertiefen.
- Das Wissen, wie Sie erfolgreicher andere dabei unterstützen, sich kooperativ und konstruktiv zu verhalten

Schaffen Sie ein Teamklima, in dem Aufrichtigkeit und wertschätzende Kommunikation den Arbeitsablauf unterstützen.

Umfang: 16 Stunden/max. 8 TeilnehmerInnen

Dauer: 2 Tage

Seminarorganisation:

Die Seminare werden von hochqualifizierten TrainerInnen und TherapeutInnen durchgeführt. Die Veranstaltungen können einzeln oder im Gesamtpaket gebucht werden. Der Umfang des Gesundheitsprogramms richtet sich nach Ihren Bedürfnissen.

Die Seminare können sowohl in Ihrem Unternehmen als auch in den neu gestalteten Räumlichkeiten der edu4you Bildungsakademie stattfinden.

Die Kosten richten sich nach dem Umfang Ihrer gewünschten Buchungen.

Termine erfolgen nach Vereinbarung.