



# M A B A L A N C E

Business in Motion

## Betriebliche Gesundheitsförderung und Betriebliches Gesundheitsmanagement für Ihre Organisation

**Gesunde und motivierte Mitarbeiter sind für Organisationen der wirtschaftliche Grundstein und Erfolgsgarant zugleich.**

- Durch ein konzeptioniertes Betriebliches Gesundheitsmanagement stärken Sie das Wohlbefinden der Mitarbeiter und die Attraktivität Ihrer Organisation spürbar.
- Helfen Sie Ihren Mitarbeitern zu mehr Gesundheit. Lassen Sie Ihre Organisation nicht unter Burn-Out-Arbeitsausfällen leiden.
- Beugen Sie Krankheiten und Fehlzeiten Ihrer Mitarbeiter vor.
- Mit mir als erfahrener Diplom-Gesundheitspädagogin etablieren Sie ein effizientes Gesundheitsförderungsprogramm in Ihrer Organisation. Dabei zeichnet mich ein ganzheitlicher und umfassender Ansatz aus.

## Meine Kompetenzen



- Dipl.-Pädagogin (Gesundheitspädagogin univ.)
- Betriebliche Gesundheitsmanagerin
- Trainerin für Gesundes Führen
- Geprüfte Beraterin für Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Trainerin für Gesundheitsorientierte Organisationskultur
- Trainerin für Psychosoziale Gesundheitsförderung
- Durchführung psychischer Gefährdungsbeurteilung
- Identifikation muskuloskelettaler Beschwerden und Präventionsmöglichkeiten
- Gesundheitscoach
- Ergonomie-Coach
- Trainerin für Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Resilienz und Stressmanagement anerkannt nach §20 SGB V
- Trainerin-C: Fitness und Gesundheit
- Trainerin für Pilates, Faszien und Achtsamkeit

# Schwerpunkte des Betrieblichen Gesundheitsmanagements

- **Ihr Betriebliches Gesundheitsmanagement mit Gesundheits-Website**

Gerne führe ich ein komplettes Betriebliches Gesundheitsmanagement in Ihre Organisation ein mit einer Bestandsanalyse, Berichten, Auswertungen durch Fragebögen oder Interviews und Anwesenheitslisten.

Ihre Wunschthemen führe ich in **Online-Events oder vor Ort** durch. Zur Nachhaltigkeit betreue ich Ihre Mitarbeiter auf einer **Gesundheits-Website**, welche ich für Ihre Organisation konzipiere. Dabei können die Mitarbeiter sich mit Fragen an mich wenden, meine für Sie gedrehten **Videos** zu Ihrem Gesundheitsthema ansehen und auf Tests, sowie Skripte zugreifen. Themen wie Achtsamkeit, Resilienz, Gesundheitssport, Schlafgesundheit, Stressbalance oder Entspannungstechniken u.v.m. wären mögliche Themen.

- **Konzeption und Koordination Betriebliches Gesundheitsmanagement**

Zum Aufbau und zur Umsetzung eines ganzheitlichen Betrieblichen Gesundheitsmanagements übernehme ich alle notwendigen Koordinationsaufgaben mit internen und externen Fachleuten, initiere und begleite Prozesse des Gesundheitsmanagements in Teams und bereite für Sie unter Berücksichtigung des Datenschutzes Daten zur Mitarbeitergesundheit auf. Besteht bereits ein Betriebliches Gesundheitsmanagement, bewerte ich bestehende Aktivitäten Ihrer Betrieblichen Gesundheitsangebote, analysiere den Stand der Maßnahmen im Unternehmen, prüfe und evaluiere die Ergebnisse bzw. neuen Förderbedarf. Abgestimmt auf die Unternehmensziele werden weitere zielführende Maßnahmen implementiert. Meine Gesundheitsangebote sind leicht in bestehende Unternehmensprozesse integrierbar.

- **Psychische Gefährdungsbeurteilung (§ 5 Abs. 3 ArbSchG)**

Aufgrund des Arbeitsschutzgesetzes haben Arbeitgeber die Pflicht für Ihr Unternehmen Gefährdungsbeurteilungen aller Bereiche durchzuführen. Hierbei sind - von den Fachkräften für Arbeitssicherheit oft vernachlässigt - auch psychische Belastungen zu berücksichtigen. Stress, Druck und Erschöpfung müssen für jeden Arbeitsplatztyp beurteilt und dokumentiert werden. Wird falsch vorgegangen, droht dem Unternehmen im Fall einer psychischen Erkrankung die Haftung durch die Berufsgenossenschaft. (Jedoch ist die Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen nicht nur eine Pflicht, denn sie bietet Ihnen die Chance, langwierigen Ausfällen durch psychische Erkrankungen vorzubeugen.) Gerne unterstütze ich Sie oder Ihre Fachkraft für Arbeitssicherheit beim Abwenden dieses Risikos durch die Erstellung einer entsprechenden Gefährdungsbeurteilung.

- **Moderation Gesundheitszirkel und Arbeitssituationsanalyse**

Gesunde Mitarbeiter, Freude an der Arbeit, effektive Zusammenarbeit und damit wirtschaftlicher Erfolg. Fördern Sie dies mit der Arbeitssituationsanalyse. Verschiedene Aspekte der Arbeitssituation werden beleuchtet und dadurch kann ein Prozess angeregt werden, mit dem Sie Ihr Unternehmen voranbringen können.

- **BGM-Beratung**

Ich unterstütze Sie gerne dabei Strukturen festzulegen, um Ganzheitlichkeit und Nachhaltigkeit im Betrieblichen Gesundheitsmanagement zu erlangen. Schließlich sollten Gesundheitsaktionen nicht als Einzelmaßnahmen nach kurzer Zeit verpuffen.

# Angebot der Betrieblichen Gesundheitsförderung

Meine Module können zu einem **Gesundheitstag** oder als **regelmäßige Angebote** gebucht werden: **vor Ort, als Online-Veranstaltung oder Video**. Mehrere Module können kombiniert werden. Die vorliegende Auflistung ist ein kleiner Auszug aus meinem Programm.

Bausteine / Module	Inhalte
<b>Führen in Balance<sup>1</sup></b>	Leistungsfähige sowie gesunde Führungskräfte und Mitarbeiter sind grundlegend für ein erfolgreiches Unternehmen. Sie als Führungskraft spielen die zentrale Rolle, um Belastungen abzdämpfen. Wie Sie selbst als Führungskraft gesund und leistungsfähig bleiben und sich Ihr Führungsverhalten auf die Gesundheit des Teams auswirkt, erfahren Sie in diesem Seminar. Erreichen Sie mit diesem Knowhow Ihre Unternehmensziele.
<b>Coaching für Führungskräfte und Mitarbeiter</b>	Das Erfahren der entscheidenden Impulse zur Veränderung bringt Sie weit nach vorn. Ergebnisse dieser zielführenden Gespräche sind garantiert.
<b>Resilienztraining<sup>1</sup></b>	Steigern Sie Ihre Widerstandsfähigkeit und bewältigen körperliche, mentale und soziale Belastungen. Leben Sie glücklich, denn diese innere Kraft ist erlernbar.
<b>Stressbalance<sup>1</sup></b>	Das interaktive Seminar schult die Teilnehmer zu einem besseren Umgang mit Stress. Das Gleichgewicht zwischen Belastung und Entlastung wird hergestellt.
<b>Progressive Muskelentspannung<sup>1</sup></b>	Wenn der Körper locker lässt, tut das auch der Psyche gut! Schlafprobleme, Ängste, Bluthochdruck, Verspannungen & Schmerzen werden verbessert.
<b>Autogenes Training<sup>1</sup></b>	Das auf Autosuggestion basierende Entspannungsverfahren bringt dem Ausführenden eine Entspannung von innen heraus, Ruhe und Ausgeglichenheit.
<b>Achtsamkeitstraining / Achtsamkeitsseminar</b>	Entwickeln Sie eine innere Balance durch mehr Lebensfreude und Akzeptanz. Erlernen Sie einen gelasseneren Umgang mit Stressoren.
<b>Ergonomisch und Fit am Arbeitsplatz</b>	Eine Arbeitsplatzbegehung dient der Beurteilung der Ergonomie. Die Mitarbeiter werden darin geschult, wie Sie eigenverantwortlich den Belastungen ihres Arbeitsalltags (z.B. sitzende Tätigkeit am PC) entgegenwirken können. Inhalte sind Bürogymnastik, Ergonomie, Augenentspannung, Brain Fit und Atemübungen.
<b>Gesunder Schlaf</b>	Erholsamer Schlaf für höhere Leistungsfähigkeit, einen gesunden Stoffwechsel und mehr Lebensqualität. Zu wenig Schlaf kann zu Magen-Darm-Erkrankungen, Bluthochdruck, koronaren Herzerkrankungen und Depressionen führen.
<b>Gesundheits-Check</b>	Der Gesundheits-Level ihrer Mitarbeiter wird überprüft. (BMI, Waist/Hip-Ratio, Beweglichkeit, Kraft, Ausdauerfähigkeit, Koordination, der Bindegewebstyp, Stresskompetenz, Resilienz, Schlafgesundheit)
<b>Fit von Kopf bis Fuß</b>	Im Impulsworkshop zur ganzheitlichen Gesundheit werden körperliche und psychologische Aspekte der Gesundheit genauer durchleuchtet. (Von Bewegung über Stressbalance, Achtsamkeit, Atemtechniken bis hin zu Resilienz.)

<sup>1</sup>Die Teilnahmegebühr dieses Kurses kann von den Krankenkassen mit bis zu 100 % bezuschusst werden.

Bausteine / Module	Inhalte
<b>Pilates</b>	Durch Kräftigung und Dehnung entspannen Nacken, Schultern und Wirbelsäule. Prävention und Schmerzlinderung von Rückenproblemen, Arthrose, Rheuma, Osteoporose und Multiple Sklerose.
<b>Rückenfit / Wirbelsäulengymnastik</b>	Der Rücken, der Bauch und die Gesäßmuskulatur werden mobilisiert und gestärkt. Die Haltung und das eigene Körpergefühl werden verbessert.
<b>Faszientraining</b>	Sie bekommen Fitness, eine knackige Figur und eine gesunde Haltung.
<b>Workshop Gesunder Rücken</b>	Die Ursachen für Rückenschmerzen sind Bewegungsarmut, zu viel Sitzen und mentale Belastungen.
<b>Gesunde Ernährung</b>	Eine ausgewogene Ernährung wirkt Herzinfarkt, Diabetes und chronischem Übergewicht entgegen. Das Wohlbefinden und die Leistungsbereitschaft steigen.
<b>Stressfreier Umgang mit Störungen</b>	Zeitfresser werden analysiert, identifiziert und beseitigt. In Zukunft gibt es ein gesundes Selbstmanagement.
<b>Active &amp; Relaxed</b>	Der harmonische Mix aus Pilates und Progressiver Muskelentspannung kräftigt die Tiefenmuskulatur und führt zu innerer Ausgeglichenheit.
<b>Augenentspannung</b>	Entspannen der Augen, des Geistes und des Körpers. Mit einfachen Übungen lernen die Mitarbeiter loszulassen. Ideal sind die Übungen für PC-Arbeit.
<b>Yoga Nidra</b>	Diese Praxis der Tiefenentspannung ist eine Art psychischer Schlaf, in dem körperliche, geistige und seelische Aktivitäten in Balance kommen.
<b>Starke Füße, starke Knie</b>	Stabiler Stand: Fitness der Knie und Füße. Beugen Sie Knie- und Fußschmerzen sowie Fußfehlstellungen vor.
<b>Lockern und Stretchen</b>	Beweglichkeits-Training: Durch Stretching- und Lockerungsübungen zu geschmeidigen Muskeln und Bändern.
<b>Jogging und Stretching</b>	Gesundes Joggen - ein Gefühl wie neu geboren! Verbrennen von überschüssigem Fett! Dieser Kurs ist auch als Laufvorbereitung von Firmenläufen geeignet.
<b>Nordic Walking</b>	Ideales Ganzkörpertraining - optimal geeignet für Übergewichtige und Ältere: Training der Brust-, Schulter- und Armmuskulatur. Entlastung der Gelenke.
<b>Fit Body / Core Training</b>	In diesem Power-Kurs werden die Kondition und die Kraft gefördert. Fit Body ist ein gelenkschonender Fettkiller, wobei die Kraft aus der Körpermitte kommt.
<b>Personal Training</b>	Gewichtsreduktion, Muskelaufbau, Rückenschmerzen beseitigen. Meine ganzheitliche Betreuung ist der Weg zum persönlichen Ziel.
<b>Brain Fit</b>	Mit Spaß Demenz vorbeugen: Dieses koordinative Training bringt den Mitarbeitern mehr Konzentration und Aufmerksamkeit, da neurale Netzwerke aufgebaut werden.