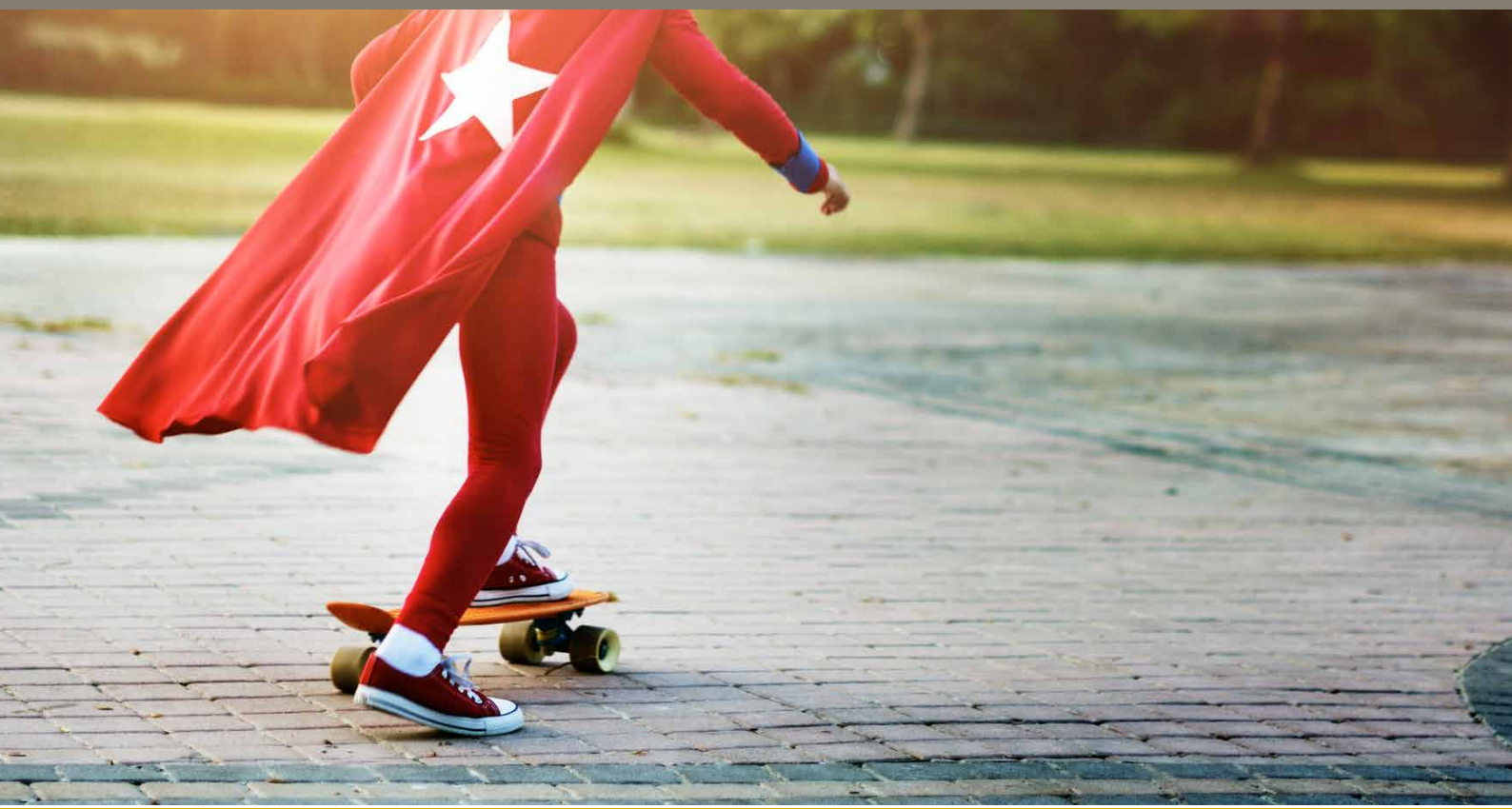
UBGM

FÜR GESUNDE UNTERNEHMEN.

BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT



FIT FÜR DIE ZUKUNFT

SEMINARKATALOG 2017

UBGM
Für gesunde Unternehmen.

Warum mit uns?

ALLE UNSERE SEMINARE & WORKSHOPS SIND

- praxisnah und leicht umsetzbar
- in den Arbeitsalltag leicht integrierbar
- ressourcenorientiert und ressourcenschonend
- erlebniszentriert
- reflektierend

WIR

- sind praxiserfahren
- stärken Stärken und machen Sie fit
- sind ein Team von ausgebildeten Gesundheitswissenschaftlern, Dipl. Arbeits- und Organisationspsychologen, Dipl. Erwachsenenpädagogen, Dipl. Sportwissenschaftlern, Medizinern und Rechtsanwälten
- reden nicht nur über Gesundheit und Leistung, sondern wir leben sie

Inhouse - Seminare

Unsere Veranstaltungen können gern auch bei Ihnen im Unternehmen vor Ort als Inhouse-Seminar durchgeführt werden.

Gerne erstellen wir Ihnen dazu ein Angebot.

Preise

Unsere aktuellen Preise entnehmen Sie bitte unserer Preisliste auf unserer Internetpräsenz.

Gerne erstellen wir Ihnen für Ihr spezifisches Anliegen ein Angebot und stellen Ihnen ein maßgeschneidertes Konzept zusammen.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

Ihr UBGM-Team.

INHALTSVERZEICHNIS

BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

Betriebliches Gesundheitsmanagement I 4
Betriebliches Gesundheitsmanagement II 5

BETRIEBLICHES EINGLIEDERUNGSMANAGEMENT

Betriebliches Eingliederungsmanagement I 6
Betriebliches Eingliederungsmanagement II 7
Betriebliches Eingliederungsmanagement III 8
Betriebliches Eingliederungsmanagement IV 9

GESUND FÜHREN

Gesund Führen I – Der gesunde Führungsstil 10
Gesund Führen II – Nachhaltigkeitscheck 11
Gesund Führen III – Achtsam Führen 12
Gesund Führen IV – Umgang mit psychisch & suchtkranken Mitarbeitern 13
Gesund Führen V – Krankenrückkehrgespräche 14

STRESSMANAGEMENT

Berufliches & persönliches Stressmanagement 15
Das Superhelden-Prinzip 16
Achtsam@live 17
Resilienz 18
Burnout-Vermeidung 19
(Work-) Life-Balance 20

SCHICHTARBEIT

Gesund in der Schichtarbeit 21
Gesunde Gestaltung der Schichtarbeit 22

WEITERE GESUNDHEITSSEMINARE

RückenFlex-Workshop 23
Brainfood & Powerfood 24
Gefährdungsbeurteilung „psychischer Belastungen“ 25
Krankheitsbedingte Fehlzeiten & Arbeitsrecht 26
Das betriebliche Elterntraining 27
Gesundheitszirkel 28
Der Gesundheitspilot im Unternehmen 29
Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz 30
Stay fit – Mitarbeiter-Seminar 50+ 31
Das Schweinehund-Training 32
Gesundheitsmarketing im Unternehmen 33
Männer im Betrieb(s)Zustand 34

Preise 35
Kontakt 36

BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT I

2-tägiges Basisseminar

1. ZDF – Zahlen, Daten, Fakten zur aktuellen Gesundheitsstatistik
2. Betriebswirtschaftliche Betrachtung von krankheitsbedingten Ausfällen
3. Betriebliches Gesundheitsmanagement in Zeiten des demografischen Wandels
4. Rechtliche Grundlagen für betriebliches Gesundheitsmanagement
5. BGM als Säule des Arbeits- und Gesundheitsschutzes
6. Verhältnisprävention und Verhaltensprävention
7. Gremien des BGM – Lenkungsausschuss, BGM-Steuerungskreis & Arbeitskreise
8. Zentrale und dezentrale BGM-Organisation
9. Betriebliches Gesundheitsmanagement vs. Fehlzeitenmanagement
10. Aufbau eines BGM-Prozesses
    - Phase 1: Strategische Zielsetzung
    - Phase 2: Bestandsaufnahme
    - Phase 3: Analyse – Mitarbeiterbefragungen, Gesundheitszirkel, Interviews & Beobachtungen
    - Phase 4: Operative Zielsetzung
    - Phase 5: Maßnahmenauswahl – Gesundheitsförderliche & zielführende Maßnahmen
    - Phase 6: Maßnahmenplanung & -umsetzung
    - Phase 7: Evaluation
11. Mögliche Hürden bei der Umsetzung
12. Die Rolle der Führungskraft im betrieblichen Gesundheitsmanagement

PRAKTISCHE PROJEKTARBEIT:

Während der 2 Tage bearbeiten Sie jede BGM-Phase und entwickeln Schritt für Schritt als Teamarbeit und in Einzelarbeit Ihr persönliches BGM-Konzept mit Unterstützung des Beraters. Anschließend präsentieren die Teams ihre Konzepte & stellen sich den konstruktiven Fragen der Gruppe in einer Präsentationssimulation vor dem BGM-Steuerungskreis.

Termine (auch Inhouse)

17.01. – 18.01.2017	Hamburg
14.02. – 15.02.2017	München
07.03. – 08.03.2017	Frankfurt/Main
30.05. – 31.05.2017	Stuttgart
07.09. – 08.09.2017	Köln
24.10. – 25.10.2017	Berlin

MEHR INFOS

Bei Buchungen der Seminare „Betriebliches Gesundheitsmanagement I + II“ erhalten Sie einen Rabatt von 10 % auf den Netto-Preis.

10% KOMBI-RABATT

BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT II – AUFBAUSEMINAR

3-tägiges Aufbauseminar

TAG 1

BGM-Analysen – Entwicklung von BGM-Messinstrumenten

1. Die Analyse als Start in ein betriebliches Gesundheits-management
2. Praxiserprobte Instrumente

2.1 Mitarbeiterbefragungen
- Formen der Mitarbeiterbefragung
- Vorbereitung einer Mitarbeiterbefragung
- Sinnvolle Strukturierung einer Befragung
- Fragenbereiche und Fragenkategorien
- Phasen der Fragebogenentwicklung
- Durchführung einer Mitarbeiterbefragung
- Ergebnisauswertung & Aufbereitung
- Ergebnispräsentation

2.2 Gesundheits-Einzelinterviews

2.3 Workshops & Gesundheitszirkel

2.4 Beobachtungsinterviews

TAG 2

BGM-Kommunikation & -Marketing

1. Kommunikation & Motivation im betrieblichen Gesundheitsmanagement
2. Internes BGM-Marketing
3. Die Top 3 Herausforderungen
4. Sog statt Druck – Das Grundprinzip
5. Die 3 Zielgruppen im Betrieb
6. Mitarbeiter zur Gesunderhaltung motivieren
7. Führungskräfte als Vorbilder gewinnen
8. Erfolgreiche Gesundheitstage – Mitarbeiter für Gesundheit sensibilisieren
9. Nützliche Kooperationen und lokale Netzwerke

TAG 3

BGM muss sich rechnen – Wirtschaftlichkeitsrechnung

1. Wirtschaftlichkeitsberechnung im betrieblichen Gesundheitsmanagement
2. Fördermöglichkeiten für Gesundheitsmanagement im Unternehmen
3. Steuerliche Vorteile für gesundheitsförderliche Maßnahmen – Was ist nötig?
4. Kostenübersicht für BGM-Maßnahmen
5. Ein Rechenbeispiel: Kosten einer BGM-Einführung im Unternehmen

Termine (auch Inhouse)

25.04. – 27.04.2017	Berlin
12.12. – 14.12.2017	Berlin

MEHR INFOS

PRAKTISCHE PROJEKTARBEIT:

Während des 1. Tages erarbeiten Sie selbst einen Teil eines Fragenbogens einer Mitarbeiterbefragung „Gesundheit".

Am Tag 2 entwickeln Sie als Teamarbeit und in Einzelarbeit einen Kommuniktions- & Marketing-Plan und stellen diesen den anderen Teilnehmern vor.

Am 3. Tag erarbeiten Sie eine Wirtschaftlichkeitsrechnung für Ihr bereits vorhandenes oder theoretisch konzipiertes betriebliches Gesundheitsmanagement aus dem BGM-Basisseminar.

Bei Buchungen der Seminare „Betriebliches Gesundheitsmanagement I + II" erhalten Sie einen Rabatt von 10% auf den Netto-Preis.

10% KOMBI-RABATT

BETRIEBLICHES EINGLIEDERUNGSMANAGEMENT I – WILLKOMMEN ZURÜCK!

2-tägiges Basisseminar

Termine (auch Inhouse)

10.01. – 11.01.2017	Berlin
16.03. – 17.03.2017	Köln
09.05. – 10.05.2017	Frankfurt/Main
27.06. – 28.06.2017	Berlin
10.10. – 11.10.2017	München
07.11. – 08.11.2017	Frankfurt/Main

MEHR INFOS

TAG 1

1. ZDF – Zahlen, Daten, Fakten
   a. Gesundheitsstatus in deutschen Unternehmen
   b. Aktueller Stand des Betrieblichen Eingliederungsmanagements (BEM) in Zeiten des demografischen Wandels
2. Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) & Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)
3. Arbeitsrechtliche Grundlagen des BEM
   - gesetzliche Grundlagen: Inhalte & Anwendungsbereiche
   - Ziele des BEM
   - Abgrenzung zu Krankenrückkehrgesprächen
   - Anspruch auf leidensgerechte Beschäftigung
   - Rechte & Pflichten aller Beteiligten
   - Rechtsprechung - Die 10 wichtigsten BEM-Urteile
   - krankheitsbedingte Kündigung & BEM
   - Datenschutz & Datenweitergabe im BEM
   - Betriebs- bzw. Dienstvereinbarung
4. Akteure und ihre Rollen im BEM
   - Mitarbeiter
   - BEM-Koordination
   - Integrationsteam
   - Führungskraft
   - Unternehmen
   - interne Partner
   - örtliche Servicestellen – externe Partner
   - weitere Partner
5. Krankheitsursachen
   - betriebliches & privates Umfeld
   - innere Kündigung
   - andere Ursachen
6. Mögliche Maßnahmen & Grenzen im BEM
   - Mitarbeiter
   - BEM-Koordination
   - Integrationsteam
   - Führungskraft
   - Unternehmen
   - interne Partner
   - örtliche Servicestellen – Externe Partner
   - weitere Partner

TAG 2

1. Schritte im BEM-Prozess – Umsetzung in der Arbeitspraxis
2. Prämien & Bonusmöglichkeiten
3. BEM-Gespräche führen
   - Schaffung einer vertrauensvollen Situation
   - Grundregeln der Kommunikation im BEM
   - Erfolgsfaktoren für ein funktionierendes BEM
4. Ziel- und lösungsorientierte Gesprächsführung – Praktische Simulation von BEM-Gesprächen
   - Informationsgespräch
   - Analyse- & Maßnahmengespräch
5. Self-Care in BEM-Gesprächen
   - Umgang mit eigenen Ängsten & Befürchtungen
   - Ängste & Befürchtungen der Mitarbeiter
   - Wie fühle ich mich?
   - Strategien zum Umgang mit emotional belastenden Situationen

Bei Buchungen der Seminare „Betriebliches Eingliederungsmanagement I + II“ erhalten Sie einen Rabatt von 10 % auf den Netto-Preis.

10% KOMBI-RABATT

BETRIEBLICHES EINGLIEDERUNGSMANAGEMENT II – AUFBAUSEMINAR

2-tägiges Aufbauseminar

TAG 1

1. Auffrischung zum aktuellen Stand des BEM
2. Psychische Belastungen
   - Auslöser psychischer Belastungen
   - Überblick der 5 häufigsten psychischen Erkrankungen
   - Einblick in die Symptome psychisch Erkrankter
3. Burnout
   - Ursachen des Burnouts
   - Phasen der Burnout-Entwicklung
4. Innere Kündigung – Motivationslosigkeit
   - Ursachen einer inneren Kündigung
   - Entwicklung der inneren Kündigung
   - Möglichkeiten des BEM
5. Anspruchsvolle BEM-Gespräche führen
   - Tools für anspruchsvolle BEM-Gespräche
   - Richtig fragen – Fragetechniken
   - Körpersprache
   - Aktives Zuhören
6. Der heiße Stuhl – Fragen an den Rechtsexperten
   Moderierte Fragerunde zu Ihren speziellen rechtlichen Fragen an unseren BEM-Experten und Fachanwalt für Arbeitsrecht Stefan Nau (RA)
7. Konflikte im BEM-Gespräch
   - Mögliche Ursachen von Konflikten
   - Dynamik, Verlauf & Zirkularität von Konflikten
   - Grundhaltung in Konflikten
   - 5 Phasen der Konfliktlösung
   - Konfliktprävention
8. Umgang mit Suchtproblematiken im BEM
   - Eskalationsstufen
   - Betrieblicher Stufenplan
9. Psychohygiene & Transfer – Gesund bleiben als BEM-Verantwortlicher
   - Auf sich selbst achten
   - Techniken zur Selbstregulation
   - Glück & Gesundheit

TAG 2

1. Der heiße Stuhl – Fragen an den Rechtsexperten
   a. Moderierte Fragerunde zu Ihren speziellen rechtlichen Fragen an unseren BEM-Experten und Fachanwalt für Arbeitsrecht Stefan Nau (RA)
2. Konflikte im BEM-Gespräch
   a. Mögliche Ursachen für Konflikte
   b. Dynamik, Verlauf & Zirkularität von Konflikten
   c. Grundhaltungen in Konflikten
   d. 5 Phasen der Konfliktlösung
   e. Konfliktprävention
3. Umgang mit Suchtproblematiken im Betrieblichen Eingliederungsmanagement
   a. Eskalationsstufen
   b. Betrieblicher Stufenplan
4. Psychohygiene & Transfer – Selbst als BEM-Verantwortlicher gesund bleiben
   a. Auf sich selbst achten
   b. Techniken zur Selbstregulation
   c. Glück & Gesundheit

Termine (auch Inhouse)

23.02. – 24.02.2017	Berlin
13.06. – 14.06.2017	Frankfurt/Main
14.11. – 15.11.2017	Berlin
05.12. – 06.12.2017	Frankfurt/Main

MEHR INFOS

Bei Buchungen der Seminare „Betriebliches Eingliederungsmanagement I + II“ erhalten Sie einen Rabatt von 10 % auf den Netto-Preis.

10% KOMBI-RABATT

NEU

BETRIEBLICHES EINGLIEDERUNGSMANAGEMENT III – SUPERVISION FÜR BEM-VERANTWORTLICHE

1,5-tägiges Aufbauseminar

WORKSHOP-KONZEPT

Supervision ist eine methodisch fundierte Beratungsform für Mitarbeiter in helfenden Rollen und Berufen. Sie dient dazu, das eigene professionelle Handeln zu prüfen und zu verbessern. Neben der Supervision durch einen ausgebildeten Supervisor hat sich das Format der kollegialen Supervision bewährt, welches Sie in diesem Workshop kennenlernen und nutzen werden.

Wesentlich für den Lernerfolg im Workshop ist Ihre Bereitschaft, konkrete Praxisfälle und Fragestellungen in die Gruppe einzubringen und diese im geschützten, vertraulichen Rahmen zu bearbeiten. Sie werden zu Ihren Fällen Feedback erhalten, neue Impulse bekommen und konkrete Lösungsansätze für Ihre weitere Vorgehensweise gewinnen. Zusätzlich profitieren Sie in hohem Maße von den Fallbeispielen der anderen und der gemeinsamen Reflexion darüber.

Das Workshop-Paket beinhaltet außerdem eine telefonische Einzelsupervision (50 Minuten) für jeden Teilnehmenden, in der persönliche Fragestellungen beleuchtet werden können. Die Termine dafür werden am Ende des Workshops individuell mit den Dozenten vereinbart.

1. Erfahrungsaustausch
   - BEM in der Unternehmenspraxis
   - Persönliche Ressourcen und Herausforderungen
2. Supervision und kollegiale Fallberatung als Methode
   - Grundlagen der lösungsorientierten Supervision und Fallberatung
   - Ablauf und Rollen in der kollegialen Fallberatung
3. Kollegiale Fallberatungen
   Fallberatung zu den Praxisfällen der Teilnehmer in moderierten Kleingruppen
4. Tipps & Tools für typische Herausforderungen im BEM
5. Feedback, Transfer und Abschluss
6. Telefonische Einzelsupervision
   Individuelle Beratung durch die Trainer im Nachgang der Veranstaltung per Telefon oder Skype – Terminvereinbarung erfolgt vor Ort im Workshop

Termine (auch Inhouse)

29.11. – 30.11.2016	Berlin
22.06. – 23.06.2017	Berlin
23.11. – 24.11.2017	Frankfurt/Main

MEHR INFOS

NEU

BETRIEBLICHES EINGLIEDERUNGSMANAGEMENT IV – VERSICHERUNGSRECHTLICHE ASPEKTE IM BEM

1-tägiges Aufbauseminar

TOOLS ZUR WIEDEREINGLIEDERUNG VON ARBEITNEHMERN MIT DAUERHAFT EINGESCHRÄNKTER LEISTUNGSFÄHIGKEIT

Menschen, die durch einen Unfall oder eine Erkrankung in ihrer Leistungsfähigkeit derart eingeschränkt sind, dass sie entweder gar nicht oder nur teilweise in den Arbeitsprozess zurückkehren können, benötigen in der Regel weitere Hilfestellungen.

Den Betroffenen fehlt schlichtweg ein Teil ihrer monatlichen Liquidität aus gesunden Tagen. Die Prüfung möglicher Privatansprüche aufgrund eines Unfalls und/oder einer Krankheit erfolgt zeitnah mit der Diagnose und birgt somit im weiteren Verlauf für die Betroffenen weitere Bearbeitungs- und Durchsetzungsrisiken.

1. Leistungsgewandelte Mitarbeiter erfolgreich einbeziehen und fördern
   - Wie werden Menschen mit eingeschränkter Leistungsfähigkeit eingegliedert?
   - Theorie vs. Praxis – Eigene bisherige Erfahrungen diskutieren
   - Interessen- und Nutzenklärung im Umgang mit leistungsgewandelten Mitarbeitern im Dreieck: Arbeitgeber – BEM Beauftragter/Koordination – Mitarbeiter
2. Maßnahmen zur Teilhabe am Arbeitsleben
   - Sozialversicherungsträger und deren Leistungen
   - Beantragung und Durchsetzung von Förderungen im Praxistest – Fallbeispiele
   - Abgrenzung von Zuständigkeiten und Koordination der einzelnen Anspruchsträger im BEM-Verfahren
   - Umgang mit Störungen und Ablehnungen seitens der Sozialversicherungsträger
3. Einbezug von privaten Absicherungen
   - Prüfung und Berücksichtigung von privaten Versorgungsansprüchen der Betroffenen – Beispiel: Berufsunfähigkeitsrente
   - Relevanz der Maßnahmen zur Wiedereingliederung und zur Teilhabe am Arbeitsplatz im Rahmen der Leistungsdurchsetzung von privaten Versorgungsansprüchen
   - Unterstützung des Wiedereingliederungsprozesses durch den Bezug einer privaten Versorgung
   - Transfersicherung

Termine (auch Inhouse)

12.12.2016	Berlin
30.11.2017	Berlin

MEHR INFOS

GESUND FÜHREN I – DER GESUNDE FÜHRUNGSSTIL IM UNTERNEHMEN

1-2 Tage – Führungskräftetraining

Termine

INHOUSE-Seminar oder Coaching auf Anfrage

MEHR INFOS

TAG 1
Gesunde Selbstführung

1. Gesundheit fördern statt Krankheit vermeiden – Das Modell der Salutogenese
2. Gesundheitspol & Krankheitspol – Was macht krank und was gesund?
   - Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen & allgemeine Gesundheit
   - Gesundheitsschutzfaktoren
3. Die Gesundheitsregler – An diesen Schrauben können Sie drehen
   - Gesundheitschecks & Vorsorgeuntersuchungen
   - Moderate Bewegung
   - Gesunder Umgang mit Stress
   - Gesunde Ernährung
   - Erholung & Regeneration
4. Praxis-Tests:

   Variante 1: Praxis-Test – Körper & Bewegung
   - Der Status Quo: Körper-Status-Analyse
   - Laktat-Leistungsdiagnostik: Wie fit bin ich? – Moderater Ausdauer-Test

   Variante 2: Praxis-Test: Stressmanagement – Stress messbar machen
   - Apparativer Stresstest mit HRV-Biofeedback- Methode
   - Psychologischer Stresstest
5. Mehr Bewegung realistisch im Alltag integrieren – Tipps & Tricks vom Personal-Fitness-Trainer
   - Alltagsbewegung
   - Sport
   - Positive Effekte von Ausdauersport
6. Brainfood & Powerfood – Gesunde und ausgewogene Ernährung für Höchstleister
   - Die gesunde Mischung macht's
   - Brainfood – Natürliches Doping für's Gehirn
   - Powerfood – Wann was essen?
   - Die Dickmacher – Gummibärchen & Co.
   - Vitamine, Ballaststoffe & Antioxidantien
   - Die Ernährungscheckliste vom Gesundheitsexperten
7. Meine guten Vorsätze – Nachhaltigkeit durch verbindliche Gesundheitsvorsätze

TAG 2
Gesunde Mitarbeiterführung

1. Zahlen, Daten & Fakten – Zusammenhänge von Führung und Gesundheit
2. Der gesunde Führungsstil
   - Gesundheitsförderung als Führungsaufgabe
   - Die Hauptfaktoren für gesundheitsförderliche Führung
   - Selbsttest zum persönlichen Führungsstil – Wie gesund ist mein Führungsstil?
3. Gesundes Stressmanagement – Mit Stress gesund umgehen
   - Was ist Stress und wann wird's ungesund?
   - Die häufigsten beruflichen und privaten Stressauslöser
   - Stress erkennen – Körperliche, mentale & soziale Warnsignale
   - Selbst-Test: Wie gestresst bin ich?
   - Das zentrale Nervensystem bewusst beeinflussen und Stress regeln können
   - Die Optimalleistung – Wechselspiel Belastung & Regeneration
4. Mitarbeiter im Optimal-Bereich führen
   - Stress-Entwicklung – Stress bei mir und meinen Mitarbeitern erkennen
   - Fallbeispiel: Mitarbeiter-Check – Überforderung beim Mitarbeiter erkennen
   - Fürsorgepflicht – Aufgaben der Führungskraft im Gesundheitsmanagement
   - Maßnahmen zum Schutz und zur Förderung der Mitarbeitergesundheit
5. Gesunde Kommunikation
   - Das gesundheitsfördernde Mitarbeitergespräch/ Fürsorgegespräch
   - Gesprächssimulation in Kleingruppen mit Fallbeispielen
   - Richtig Feedback geben
6. Mein Action-Plan – Das werde ich zukünftig zur gesunden Selbst- und Mitarbeiterführung umsetzen

GESUND FÜHREN II – FOLLOW UP: DER NACHHALTIGKEITSCHECK

1-tägiges Follow-up-Seminar von „Gesund Führen I“

1. Erfahrungsaustausch der Teilnehmer
   - gute Vorsätze aus „Gesund Führen I“
   - Was ist mir gelungen?
   - Was fällt mir noch schwer?
   - Erfolgstipps vom Trainer & von Kollegen
2. Teilnehmer-Re-Check’s „Gesunde Selbstführung“

   Re-Check: Körper-Status-Analyse
   - Methode: Wiederholungsmessungen der Körperzusammensetzung und Vergleich mit dem persönlichen Ergebnis der 1. Messung aus „Gesund Führen I“

   Re-Check: Laktat-Leistungsdiagnostik im Freien
   - Methode: Wiederholungsmessungen der Laktat-Leistungsdiagnostik und Vergleich mit dem persönlichen Ergebnis der 1. Messung aus „Gesund Führen I“
3. Auswertung der Re-Check-Ergebnisse,
   - Weitere Erfahrungsberichte & Frage-Runde an Dr. Siebenhünen
   - Bewegung
   - Ernährung
   - Stressmanagement
4. Erfolge nachhaltig festigen – So zähmen Sie Ihren inneren Schweinehund
   - Das Gehirn umbauen – Neurowissenschaftliche Grundlagen der Verhaltensänderung
   - Die 7 Stufen zum nachhaltigen Erfolg – Gesundheitsorientierte Verhaltensänderungen festigen
   - Die Schweinehund-Falle erkennen und umgehen
   - Umgang mit Rückfällen
5. Mein Action-Plan – Ziele fixieren und erfolgreich sein

Termine

INHOUSE auf Anfrage

MEHR INFOS

NEU

GESUND FÜHREN III – ACHTSAM FÜHREN

2-tägiges Seminar

TAG 1

1. Achtsamkeit verstehen
   - Definition von Achtsamkeit
   - Achtsamkeit ist nicht nur Entspannung – sondern noch viel mehr
   - Autopilot und Gewohnheiten
   - Innehalten, Räume schaffen – Die Grundlage von Selbstregulation
   - Bewusste Aufmerksamkeitslenkung als Basis von Stressbewältigung
2. Achtsamkeit & Führung
   - Achtsamkeit als Basis von Führungskompetenz
     · Zentrierung
     · Kraft
     · Weite Perspektive
   - Achtsamkeit im Führungsalltag
   - Wirkungen von Achtsamkeitstrainings
     · Resilienz
     · Psychische Flexibilität
     · Fokussierung
     · Emotionsregulation

TAG 2

1. MBSR – mindfulness based stress reduction
   - Konzept von MBSR
   - Achtsame Führungskompetenz – Was Führungskräfte durch Meditation und Achtsamkeitsübungen gewinnen
     · Beispiele aus der Praxis
   - Aufbau neuer wirksamer Strategien
   - Bewusste Aufmerksamkeitslenkung als Basis für Führungskompetenz
2. Achtsame Kommunikation
   - Grundlagen einer achtsamen Kommunikation
   - Praxisübungen für achtsame Mitarbeitergespräche
3. Achtsamkeit im Arbeitsalltag und Aufbau einer eigenen Übungspraxis

Termine

INHOUSE auf Anfrage

MEHR INFOS

GESUND FÜHREN IV – UMGANG MIT PSYCHISCH & SUCHTKRANKEN MITARBEITERN

1-tägiges Seminar

1. ZDF – Zahlen, Daten, Fakten
   - Zusammenhang zwischen Führung und psychischer Gesundheit
   - Belastende Faktoren im privaten und beruflichen Umfeld
2. Erfahrungsaustausch zu Erfahrungen mit psychisch oder suchterkrankten Mitarbeitern in der beruflichen Praxis
3. Signale erkennen & reagieren können – Symptome & Ursachen der 5 häufigsten psychischen Erkrankungen
   - Angststörungen
   - Unipolare Depression
   - Somatoforme Störungen
   - Zwangsstörungen/ Tic´s
   - Alkoholstörungen
4. Gesprächsführung im Umgang mit psychisch erkrankten Mitarbeitern
   - Möglichkeiten und Grenzen im Rahmen der Fürsorgepflicht
   - Interne und externe Unterstützung beim Umgang mit psychisch erkrankten Mitarbeitern
   - Grundlagen der klientenzentrierten Gesprächsführung nach Carl Rogers
5. Leitfadengestützte Gesprächssimulationen, Teil 1
   - Fragetechniken
   - Offene und geschlossene Fragen
   - Verbindliche Vereinbarungen
6. Praxis I – Gesunde Kommunikation
   - Führen von „Gesundheitsförderlichen Mitarbeitergesprächen – Fallbeispiel „Psychische Überforderung & Selbstzweifel“
   - Feedbackrunde zur Simulation
7. Grundlagenwissen – Suchterkrankungen/ Alkoholsucht im Institut
   - Einflüsse im Unternehmen auf die Entstehung von Suchterkrankungen
   - Signale der Abhängigkeit erkennen
   - Verantwortungen & Grenzen der Betriebspartner (Personalabteilung & Betriebsrat)

Termine

INHOUSE auf Anfrage

MEHR INFOS

   - Mitgefangen? – Co-Abhängigkeit
   - Umgang und Gespräche mit suchterkrankten Kollegen
   - Das deutsche Suchthilfe-System
   - Die 4 Module der Suchthilfe
8. Rechtliche Rahmenbedingungen beim Umgang mit suchtkranken/ alkoholkranken Kollegen
   - Mögliche Konsequenzen für Erkrankten und Unternehmen
   - Was darf wann getan werden?
   - Beweise sicherstellen – Alkoholkontrollen im Betrieb
   - Kündigungsschutz, Abmahnung, Kündigung, Lohnfortzahlung & Alternativen
9. Gesprächsführung mit suchtkranken Mitarbeitern
   - Praxis II – Gesunde Kommunikation
   - Führen von „Gesundheitsförderlichen Mitarbeitergesprächen“
   - Fallbeispiel „Scheidung & Suchtproblematik“
   - Feedbackrunde zur Simulation

GESUND FÜHREN V – KRANKENRÜCKKEHRGESPRÄCHE: DIALOG MIT FINGERSPITZENGEFÜHL

1-tägiges Seminar

1. Rahmenbedingungen im Krankenrückkehrgespräch (KRG)
   - Krankenrückkehrgespräche in Zeiten des demografischen Wandels
   - Rückkehrgespräche im Rahmen der Fürsorgepflicht
   - Rechtliche Aspekte im KRG – Rechte und Pflichten
   - Was darf ich fragen und was nicht? – Gesetzliche Rahmenbedingungen und Fakten
   - Aufklärung des Mitarbeiters zur Verschwiegenheit
   - Mehr Sicherheit – Bestimmungen zum Datenschutz, Datenspeicherung und zur Datenweitergabe
   - Dokumentation – Ein Muss oder Kann?
   - Krankenrückkehrgespräche & Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)
2. Krankenrückkehrgespräche als Führungsaufgabe
   - Krankenrückkehrgespräche als Führungsinstrument
   - Sinnvolle Integration des Krankenrückkehrgesprächs in einen verantwortungsvollen Führungsstil
   - Krankenrückkehrgespräche & Fehlzeitenreduktion
   - Verortung und Verantwortlichkeiten des Vorgesetzten
   - Möglichkeiten und Grenzen der Führungsverantwortung
   - KRG als Chance – Arbeitsplatzbedingte Krankheitsursachen erkennen
   - Eskalationsstufen 1,2,3 – Unterschiedliche Ziele und Situationen

KOMMUNIKATION & PERSÖNLICHKEITEN

3. Unterschiedliche Blickwinkel & Einstellungen
   - Der Mitarbeiter – Situation und Hintergründe aus Sicht des Rückkehrenden
   - Das Unternehmen – Situation und Ziele des Krankenrückkehrgesprächs aus Unternehmenssicht
   - Der Vorgesetzte – Krankenrückkehrgespräch aus der Sicht des Vorgesetzten
4. Gesundheitsförderliche Maßnahmen als Führungskraft umsetzen

Termine

INHOUSE auf Anfrage

MEHR INFOS

5. Krankenrückkehrgespräche führen
   - Grundregeln einer bedachten Kommunikation mit Fingerspitzengefühl
   - Mitarbeiter & Vorgesetzter – Ängste und Befürchtungen auf beiden Seiten
   - Eine vertrauensvolle Situation schaffen

Praxis: Ein Leitfaden – Verbindliche Vereinbarungen und ihre Umsetzungskontrolle – Fallbeispiel 1

Praxis: Krankenrückkehrgespräche als Rollenspiel mit Feedbackrunde – Fallbeispiel 2

Praxis: Krankenrückkehrgespräche als Rollenspiel mit Feedbackrunde – Fallbeispiel 3

LEISTUNG MEISTERN! – BERUFLICHES & PERSÖNLICHES STRESSMANAGEMENT

2-tägiges Seminar

Termine

INHOUSE auf Anfrage

MEHR INFOS

TAG 1

1. Was hält gesund und was macht krank?
   - Das salutogenetische Gesundheitsverständnis
2. Gesundes Stressmanagement – Mit Stress gesund umgehen
   - Was ist Stress und wann wird's ungesund?
   - Die häufigsten beruflichen und privaten Stressauslöser
   - Neuroimmunologische Aspekte von Stress – Stress und die Wirkung auf das Immunsystem
   - Stress erkennen – Körperliche, mentale und soziale Warnsignale
   - Selbst-Test: Wie gestresst bin ich?
   - Das zentrale Nervensystem bewusst beeinflussen und Stress regeln können
   - Die Optimalleistung – Wechselspiel Belastung & Regeneration
3. Mitarbeiter im Optimal-Bereich führen (nur für Führungskräfte)
   - Stress-Entwicklung – Stress bei mir und meinen Mitarbeitern erkennen
   - Fallbeispiel: Mitarbeiter-Check – Überforderung beim Mitarbeiter erkennen
   - Fürsorgepflicht – Aufgaben der Führungskraft im Gesundheitsmanagement
   - Maßnahmen zum Vermeiden von Fehlbelastungen
4. Work-Life-Balance – Die Säulen eines gesunden Lebens
   - Die Säulen einer gesunden Work-Life-Balance
   - Der Selbstcheck: Bin ich in Balance?
5. Beruf, Familie & Gesundheit – Alles im Einklang
   - Was ist mir wirklich wichtig? – Die eigenen Werte kennen und priorisieren
   - Methode der persönlichen Werteanalyse: „Mein 80. Geburtstag"
   - Was schleppe ich mit mir herum? – Die eigenen Belastungen erkennen und reduzieren
   - Methode der persönlichen Belastungsanalyse: "Mein Rucksack"
6. Gesunder Umgang mit Stressauslösern der modernen Arbeitswelt und der Familie
   - Im Job
     · Ständige Erreichbarkeit durch Handy & Smartphone
     · Emails
     · Termine & Zeitdruck
     · Unterbrechungen
   - Im Privatleben
     · Missverständnisse & Konflikte
     · Umgang mit eigenen Erwartungen
     · Freizeitstress – Familie & private Termine
     · Facebook, Twitter, WhatsApp & Co

TAG 2

7. Stress lass nach – Anforderungen managen – gesund bleiben
8. Meine Familie – Die Tankstellen pflegen
   - Tankstelle: Familie – Soziale Netzwerke als Ressource
   - Energiefresser: Familie – Kommunikation im privaten Umfeld
   - Für Entlastung sorgen – Möglichkeiten der Unterstützung für Familien
9. Stressursachen reduzieren – Instrumentelles Stressmanagement)
   - Die Analyse – Typische Stresssituationen erkennen
   - Checkliste: Maßnahmen zum Abbau von Stressursachen
10. Innere Einstellung, Bewertung und Motive ändern – Kognitives Stressmanagement
    - Selbsttest: So ticke ich – Meine Stressmuster & Stressverstärker
    - Die größten Herausforderungen beim Ändern von inneren Einstellungen, Bewertungen und Motiven
    - 5 Top-Methoden zum kognitiven Stressmanagement
    - Trainieren von 3 kognitiven Methoden des Stressmanagements
11. Stress körperlich abbauen (Palliativ-regeneratives Stressmanagement)
    - kurzfristige Maßnahmen und Methoden zur akuten Entlastung
    - mittel-bis langfristige Maßnahmen zur nachhaltigen Erholung
12. 10 Jahre länger leben – Die 10 Top-Tipps für einen gesunden Lebensstil
13. Mein persönliches Stressmanagement-Programm – Verbindliche Vorsätze & Umsetzungsplanung

NEU

DAS SUPERHELDEN-PRINZIP – INTELLIGENTES SELBSTMANAGEMENT

› offenes Seminar: 2 Tage oder Inhouse-Seminar: 1-2 Tage oder 2x1 Tag

TAG 1

1. Umgang mit sich selbst als Schlüsselkompetenz
   - Wer bin ich – und warum?
   - Das innere Szenario und seine Wirkungen
   - Das Resonanzprinzip als Mittel zur Steuerung
   - Ich bin mein bester Partner oder mein ärgster Feind: Von der Selbstbehinderung zur Selbstförderung
   - Was passt zu mir? – Individuelles und situationsspezifisches Selbstmanagement
2. Die eigene Lebenswelt optimieren
   - Wie ich meine Wirklichkeit selber schaffe
   - Wo lebe ich? – Die 10 Überzeugungswelten
   - „The Big Five For Life" – Perspektiven, die mich motivieren
   - Mein Lebensplan – Ein Lebensbalance-Konzept
3. So wie ich denke, so bin ich
   - Die Dynamik des Denkens – Denke ich, oder denkt es mich?
   - Die Gedanken sind frei – wirklich? – Innere Antreiber, Warner und Entmutiger
   - Wie werde ich Herr(in) meiner Gedanken? – Klare Regeln für konstruktives Denken
4. Stresstoleranz erhöhen
   - „Womit kann man mich kriegen?" – individuelle Stressfaktoren
   - Ausgleich schaffen – Stresspuffer aufbauen: Entspannung – Zufriedenheitserlebnisse – Konstruktive Bilder

TAG 2

5. Sinnvoller Umgang mit der eigenen Energie
   - Was nimmt mir Kraft – was gibt mir Kraft – die eigenen Kraftquellen erschließen
   - Erwartungen & Realität: Angebot statt Anforderung – Das Ressourcen-Modell
6. Innere Konflikte lösen – Emotionale Souveränität aufbauen
   - „Wo kann man mich treffen?" – Persönliche Konfliktpotenziale identifizieren
   - „Spiele der Erwachsenen" – Konfliktszenerien durchschauen
   - Lösungswege für inneres Wachstum
   - Emotionale Souveränität durch Selbstführung

Termine (auch Inhouse)

21.02. – 22.02.2017	Frankfurt/Main
06.04. – 07.04.2017	Berlin
18.10. – 19.10.2017	Frankfurt/Main

› MEHR INFOS

7. Intelligente Selbstorganisation
   - Aktive Zeitgestaltung durch intelligente Strukturierung
   - Umgang mit den modernen Zeit-Dieben (Telefon, Email, Handy & Co.)
   - Meine persönlichen Selbstorganisationsfallen
   - Mythos „Multi-Tasking"
   - Qualitätszeit – Nicht mal nebenbei
   - Meine persönliche Lebens-Balance
8. Praxistransfer
   - Auswertung 1: Meine Veränderungspotenziale
   - Das Schweinehund-Prinzip – Vorsätze & verbindliche Maßnahmen
   - Die SMART-Methode – Ziele konkret festlegen
   - Auswertung 2: Meine sensiblen Punkte
   - Das Pufferzonen-Prinzip
   - Meine Selbsstärkungsrituale

NEU

ACHTSAM@LIVE – ACHTSAMKEITSBASIERTE STRESSBEWÄLTIGUNG

1-tägiges Seminar

Im Einstiegsseminar kann achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung sowohl theoretisch als auch praktisch vermittelt werden. Im Anschluss an die 1-2 Tage kann selbst mit Audiodateien weiter geübt werden. Es empfiehlt sich eine weitere Begleitung: online, per Telefon, Skype oder durch Einzelcoaching. Außerdem ist ein 1- oder 2-tägiger Folgeworkshop mit einem Übungstag sinnvoll.

- Entstehung von MBSR (mindfulness based stress reduction)
- Was ist Achtsamkeit?
- Inhalte und Ablauf der achtsamkeitsbasierten Stressbewältigung
- Praktische Vermittlung folgender Übungen:
  · Body Scan
  · Achtsame Bewegung
  · Sitzmeditation
  · Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit im Arbeitsalltag
- Das Zusammenspiel von Stressoren, innerer Bewertung und Stressantwort
- Wirkungen von MBSR
- MBSR im Arbeitsalltag

EINZELCOACHING

MBSR kann auch als Einzeltraining wie ein Gesundheitscoaching vermittelt werden. Es empfiehlt sich ein Zeitraum von mindestens 8 Wochen. Die Termine können flexibler als bei Seminaren oder Kursen vereinbart werden.

8 Termine à 1,5 Stunden, zzgl. Teilnahme am Tag der Achtsamkeit.

Termine

INHOUSE-Seminar oder Coaching auf Anfrage

MEHR INFOS

RESILIENZTRAINING – MEHR WIDERSTANDSFÄHIGKEIT IM ARBEITSALLTAG

1-tägiges Seminar

TAG 1

FAKTOR 1: Resilienz –
Das Immunsystem der Seele: Überblick zur demografischen Entwicklung in Deutschland
- physische Stressbewältigung
- kognitive Stressbewältigung
- Distanzierungsfähigkeit
- Gefühle kontrollieren

FAKTOR 2: Soziale Unterstützung –
Aus Krisen lernen: Erkennen und umgehen mit persönlichen Grenzen
- Feedback geben und nehmen
- Konflikte lösen können
- Kontaktfähigkeit und Netzwerke
- Stabile und positive Beziehungen (Borderline-Prävention)

FAKTOR 3: Gesund Arbeiten –
Was uns gesund & stark macht
- Arbeitszufriedenheit
- Wertschätzung
- Sinn
- Arbeitsdichte
- Raus aus der Opferrolle
- Vertrauensvolle Zusammenarbeit
- Pausenkultur

FAKTOR 4: Ein resilienzförderlicher Lebensstil
- Bewegung
- Ernährung
- Erholung
- Lernmotivation

TAG 2

FAKTOR 5: Innere Balance
- Misserfolgsstabilität
- Gute Beziehungen zu sich selbst pflegen (Akzeptanz)
- Mit dem inneren Team kooperieren
- Entscheidungen treffen und umsetzen

FAKTOR 6: Zuversicht & Realismus
- Bewusstsein für eigene Stärken/ positive Selbstbewertung
- Partizipation und Teilhabe
- Optimismus
- Realistische Attribution

Termine

INHOUSE-Seminar oder Coaching auf Anfrage

MEHR INFOS

FAKTOR 7: Zukunft und Perspektive –
Resilienz als Wirtschaftsfaktor
- Soziale Sicherheit
- Langfristiges Denken
- Prioritäten setzen
- Lösungsorientierung

Das Trainingsprogramm ist auch als Buch erschienen:
Dr. Sommer, D., Kuhn, D., Milletat, A., Blaschka, A, Redetzky, C.:
Titel: Resilienz am Arbeitsplatz, Frankfurt/M. (Mabuse-Verlag)
2014 Trainer: Dr. Sommer, D.

BURNOUT-VERMEIDUNG IM UNTERNEHMEN – GEFAHREN ERKENNEN & VERMEIDEN

1-tägiges Seminar

1. Belastungen, Ressourcen und persönliche Bewältigung
   - Persönliche Bilanz:
     · Was wird von mir gefordert?
     · Welche Ressourcen stehen mir zur Verfügung?
     · Welche Bewältigungsstrategien kenne und nutze ich?
     · Was möchte ich lernen?
   - Umgang mit Veränderungen – Verantwortung übernehmen für die gesunde Bewältigung der täglichen Anforderungen (´Love it, leave it or change it´)
2. Achtsamkeit – Eine Übung zur Stärkung des physischen Rückmelde- und Frühwarnsystems
   - Achtsamkeitsübungen für „zwischendurch"
3. Gesundheit fängt im Kopf an
   - Die Bedeutung unserer Wahrnehmung, unserer Gedanken und Bewertungen – „Alles Erleben ist Aufmerksamkeitsfokussierung"
   - Commitment stärken – Mehr Verbundenheit zum Tun
   - Die praktische Arbeit mit Suggestionen, Metaphern und Ankern
4. Der Umgang mit Widerständen
   - Das typische Schicksal „guter Vorsätze" und ein Erklärungsmodell
   - Das Denkmodell des „Inneren Teams" und dessen praktische Anwendung
   - Ambivalenzmanagement – Vom guten Vorsatz zur praktischen Umsetzung
   - Motivierung und Ausrichtung auf Gesundheit und Lebenszufriedenheit
5. Das Wechselspiel von körperlicher und psychischer Gesundheit
   - Die Bedeutung von Körperhaltung und Atmung
   - Gesunde Ernährung ohne Qual und Askese
   - Das Gesundheitspotenzial von (Ausdauer-)Sport
   - Bewegungsmöglichkeiten im Alltag
6. Einen gesunden Rhythmus finden
   - Das Zusammenspiel von Sympathikus und Parasympathikus

Termine

INHOUSE auf Anfrage

MEHR INFOS

   - Rituale zum „Abschalten" von der Arbeit
   - Eine Technik zum (Wieder-)Einschlafen
   - Bewusste und gesundheitsfördernde Gestaltung der Freizeit
7. Der gesunde Umgang mit der Zeit
   - Bewusste Entscheidungen treffen, Wichtigkeiten und Prioritäten
   - Das Pareto-Prinzip: Wie perfekt muss es jeweils werden?
   - Die Wichtigkeit nicht verplanter Zeit
8. Der gesunde Umgang mit anderen
   - Die gesunde Grundhaltung: „Ich bin o.k. und du bist o.k."
   - praktische Umsetzung in typischen Stress – und Konfliktsituationen

(WORK-)LIFE-BALANCE – WERTE, PRIORITÄTEN, REGENERATION & GESUNDES SELBSTMANAGEMENT

1-tägiger Workshop

1. Work-Life-unbalanced
   - Individueller Selbsttest zur persönlichen Work-Life-Balance
     > Methode: Persönlicher Selbsttest
2. Meine Werte – Was ist mir wirklich wichtig?
   - Selbstreflexion zu persönlichen und beruflichen Werten
     > Methode: „Mein 80. Geburtstag"
3. Prioritätenmanagement – Das Richtige zur richtigen Zeit
   - Prioritäten erkennen und flexibel reagieren können
   - Energiefresser erkennen und minimieren
   - Tankstellen identifizieren und pflegen
     > Methode: Erarbeitung einer persönlichen Prioritätenliste
4. Gesundes Zeit- und Selbstmanagement
   - Eine ausgewogene Zeitplanung für alle Säulen des Lebens erstellen
   - Grundregeln zum Umgang mit moderne Medien
   - E-Fasten: Einfach mal Abschalten
     > Methode: Erarbeitung von Wochen-, Monats- und Jahresplänen zum Ausgleich von Belastungen
5. Meine Gesundheit – Die 3 Säulen der Gesundheitsförderung
   - Prinzip „Selbstverantwortung" – Das kann mir keiner abnehmen
   - Bewegung ist die beste Medizin
   - Leistungsstark durch eine ausgewogene Ernährung
   - Mit Stress gesund umgehen
     > Methode: Selbstcheck zum Nachholbedarf zur Gesundheitsförderung durch Fragebogenanalyse
6. Aktive Lebensqualität statt durchhalten – Das können Sie für sich tun
   - Die 5 Grundregeln der Gesunderhaltung
   - Die 10 Geheimtipps zur Gesundheitsförderung
     > Methode: Vorstellung der Gesundheitstoolbox für alltägliche und praxistaugliche Gesundheitsrituale
7. Gute Vorsätze erfolgreich umsetzen – So zähmen Sie Ihren inneren Schweinehund
   - Der Ökonom Prof. Dr. Schweinehund
   - Phasen der gesundheitsorientierten Verhaltensänderung
   - Die Schweinehund-Fallen
   - Verbindliche Vorsätze fixieren
     > Methode: Der „Plan der guten Vorsätze" und Coaching-Tandems

Termine

INHOUSE auf Anfrage

MEHR INFOS

GESUND IN DER SCHICHTARBEIT – KÖRPERLICHE UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT VON SCHICHTARBEITERN STÄRKEN

1-tägiger Workshop

1. Nach- und Vorteile der Schichtarbeit
2. Das Schichtarbeiter-Syndrom
   - Physische und psychische Auswirkungen von Schichtarbeit auf den Mitarbeiter
3. Gesund bleiben in der Schichtarbeit
   - Die innere Uhr – Leistungsverlauf des Tages
   - Stellschrauben für gesunde Schichtarbeiter
4. Gesunde Ernährung für Schichtarbeiter
   - Ernährungsbesonderheiten – Früh-, Spät- und Nachtschicht
   - Tipps für Gerichte in den Schichten
   - Koffein & Tein – Kaffee, Tee & Energy-Drinks als Schlaf-Killer
   - Alkoholkonsum und seine Wirkungen
5. Gesunder Schlaf und Schichtarbeit
   - Phasen des gesunden Schlafes
   - Besonderheiten des Schlafes bei Schichtarbeitern
   - Schlaf & Regeneration – Was passiert mit mir während des Schlafes?
   - Schlafhygiene – Tipps für erholsamen Schlaf
   - Schlafhilfen – Praktische Techniken & Tools
   - Einschlaf-Rituale – Der Fuß-Stopp
6. Techniken und Methoden zur Verbesserung der Regeneration
   - Entspannungstechniken zur Verbesserung des Schlafes
   - Sport & Bewegung für Schichtarbeiter
   - Positive Effekte von Ausdauersport
   - KUK – Kurz und knackig – Das 7-Minuten-Mini-Workout

Termine

INHOUSE auf Anfrage

MEHR INFOS

GESUNDE GESTALTUNG DER SCHICHTARBEIT IM BETRIEB

1-tägiges Seminar

1. Deutsche Unternehmen in Zeiten des demografischen Wandels
   - Entwicklung der krankheitsbedingten Fehlzeiten
   - Wirtschaftliche Aspekte gesunder Mitarbeiter
   - Rente 67 in der Schichtarbeit?
2. Arbeitsmedizinische Fakten zur Schichtarbeit
   - Der Zirkadianrhythmus
   - Arbeitswissenschaftliche Studien & Erkenntnisse
   - Das Schichtarbeiter-Syndrom
   - Risikofaktor Nachtschicht
3. Gesunde Gestaltung der Schichtarbeit
   - Gesundheitsregulatoren für Schichtarbeiter
   - Best-Practice-Beispiele
   - Maßnahmen der Organisationsentwicklung
     · Gesundheitsorientierte Schichtmodelle
     · Belastungs- und Aufgabenverteilung
   - Maßnahmen der Personalentwicklung
     · Selbstregulation & Stressbewältigung
     · Gesunde Ernährung in der Schichtarbeit
     · Schlafhygiene
     · Soziales Umfeld
4. Tipps zur Einführung neuer Schichtmodelle

Termine

INHOUSE auf Anfrage

MEHR INFOS

NEU

DER RÜCKEN-WORKSHOP – WIE SIE RÜCKENSCHMERZEN LEICHT VERMEIDEN

1-tägiger Workshop

1. Aufbau der Wirbelsäule
2. Muskuläre Stabilisation & Funktion
3. Erkrankungen der Wirbelsäule – Funktionell vs. chronisch
   - funktionelle Störungen
   - muskuläre Störungen
   - neuronale Störungen
4. Probleme für den Rücken
   - lange statische Haltung
   - einseitige Haltung
   - hohe Muskelspannung durch Zeit- und Leistungsdruck
   - Bewegungsmangel in Arbeit und Freizeit
   - psychische Belastungen
5. EMG-Diagnostik von Fehlbelastungen
   - Diagnostik mit einem Trainer: EMG-Messung eines besonders anfälligen Belastungsbereiches (z.B. Schulter-Nacken-Bereich) an freiwilliger Testperson

   ODER
   - Diagnostik mit zwei Trainern: individuelle EMG-Messung von 1-2 besonders anfälligen Belastungsbereichen für jeden Workshop-Teilnehmer mit persönlicher Auswertung und Handlungsempfehlungen (15-30 min/Teilnehmer)
6. Ergonomische Aspekte von Rückenschmerzen I
   - sitzen
   - stehen
   - Ausgleich zum Sitzen & Stehen
   - Kräftigungsübungen & Mobilisationsübungen
7. Haltungsanalyse mit dem Stabilizer
   - Übungen mit einem Trainer: Haltungsübungen, z.B. am Muster-Bildschirmarbeitsplatz mit Einsatz des Stabilizers, 1 bis max. 3 Testpersonen
   - Übungen mit zwei Trainern: individuelle Haltungsanalyse,z.B. am Muster-Bildschirmarbeitsplatz mit Einsatz des Stabilizers, anschließende persönliche Beratung zu Haltungsverbesserungen am Arbeitsplatz (15-30 min/Teilnehmer)
8. Ergonomische Aspekte von Rückenschmerzen II
   - heben
   - tragen
   - Ausgleich zum Heben & Tragen
   - Kräftigungs- und Koordinationsübungen

Termine

INHOUSE auf Anfrage

MEHR INFOS

9. EMG-Diagnostik am Bildschirmarbeitsplatz, beim Heben & Tragen
   Diagnostik: EMG-Live-Messung eines besonders anfälligen Belastungsbereichs beim Heben und Tragen (z.B. Lenden-wirbelsäulen-Bereich) an Testperson während der gewohnten und anschließend während der korrigierten Haltung beim Heben und Tragen.
10. Lösungen
    - Organisatorische Ebene – Verhältnisprävention
      · ergonomische Verbesserungen
      · Dienstplangestaltung
      · Arbeitszufriedenheit
    - Persönliche Ebene – Verhaltensprävention
      · Kräftigung und Mobilisation im Gym
      · Koordination
      · Lebensstil – Sport, Schlaf, Ernährung & Entspannung

BRAINFOOD & POWERFOOD – GESUNDE ERNÄHRUNG AM ARBEITSPLATZ

1-tägiges Seminar

1. Teamarbeit: Was essen Sie denn so? – Gruppen-Ernährungsanalyse
2. Powerfood – Ernährungszusammensetzung und Wertigkeit
   - Du bist was Du isst
   - Meine Tagesform – Die Leistungskurve im Verlauf des Tages
   - Glyxx-Momente – Was ist der glykämische Index?
   - Der richtige „Treibstoff" zur richtigen Zeit – Was wann essen?
   - Gesunde Alternative – Bulgur, Quinoa & Co
3. Brainfood – Natürliches Doping für's Gehirn
   - Die Wirkung im Kopf
   - Übersicht der Top-Brainfoods
   - Trinken – Damit Sie spritzig im Kopf bleiben
     · Die gesündesten Getränke
     · Die ungesündesten Getränke
   - Falsche Muntermacher – Zur Wirkung von Kaffee, Tee & Energy-Drinks
   - Die Büro-Verführer – Gummibärchen & Schokolade – Leckere Alternativen im Büro
4. Superfoods – Was ist wirklich dran?
   - Chiasamen
   - Moringablätter
   - Maca-Wurzel
   - Goji-Beeren
   - Aronia
   - Acai-Beeren
   - Spirulina-Algen
   - Weizengras
   - Acerola Kirsche
   - Amaranth
5. Die Top Ernährungsmythen – Meine Fragen an den Experten
   - Aufklärung zu den häufigsten Ernährungsmythen
   - offene Fragerunde der Seminar-Teilnehmer zu Ernährungsmythen und Ernährungslügen
6. Mission-Power-Stulle: Der gemeinsame Einkauf & Ernährungswettkampf
7. Die 5 Geheimtipps einer gesunden & leistungsfördernden Ernährung am Arbeitsplatz
8. Diesmal schaffe ich es!
   - Konkrete und praxisnahe Maßnahmen zur Ernährungsumstellung im Coaching-Tandem

Termine

INHOUSE auf Anfrage

MEHR INFOS

EINFÜHRUNG DER GEFÄHRDUNGSBEURTEILUNG – PSYCHISCHE BELASTUNGEN IM UNTERNEHMEN

2-tägiges Seminar

TAG 1

1. Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen als Pflicht des Arbeitgebers – Die Rechtsgrundlagen
   - Arbeitsschutzgesetz § 4 & § 5
   - Arbeitsschutzgesetz § 5, Abs. 3 Nr. 6 ArbschG
   - Norm DIN EN ISO 10075BGI 650 „Bildschirm- und Büroarbeitsplätze“:
   - Bildschirmarbeitsverordnung § 3
   - GDA Leitlinie: „Beratung und Überwachung bei psychischer Belastung am Arbeitsplatz“
   - Das Präventionsgesetz – Aktueller Stand
2. Psychische Belastungen vs. Beanspruchungen
3. Objektive Faktoren für Fehlbelastungen
4. Integration von psychischer Belastung in die allgemeine Gefährdungsbeurteilung
   - Integration oder das Rad neu erfinden?
   - Standardisierter Ablauf der „GBpsych“
5. Mögliche Verfahren zur Durchführung der Gefährdungsbeurteilung bei psychischer Belastung
   - Orientierendes Verfahren
   - Screening-Verfahren
   - Experten-Verfahren

TAG 2

6. Instrumente zur Durchführung der Gefährdungsanalyse
   - Bestandsaufnahme & Status quo
   - Arbeitsplatzbegehungen
   - Leitfadengestützte Beobachtungsinterviews
   - Leitfadengestützte Experteninterviews
   - Strukturierte Gruppeninterviews/ Gesundheitszirkel
   - Mitarbeiterbefragungen zur psychischen Belastung
   - Checklisten zur Erfassung psychischer Belastungen
   - Dokumentation und Abschlussbericht zur Gefährdungsbeurteilung
7. Kommunikation der Ergebnisse
8. Die TOP-Methode zur Maßnahmenumsetzung in der GBpsych

Termine (auch Inhouse)

23.03. – 24.03.2017	Berlin
28.11. – 29.11.2017	Berlin

MEHR INFOS

KRANKHEITSBEDINGTE FEHLZEITEN & ARBEITSRECHT – FEHLZEITENMANAGEMENT

1-tägiges Seminar

1. Begriffsbestimmungen
   - Abgrenzung von Arbeitsunfähigkeit und Krankheit
   - Definition: Schwerbehinderung und rechtliche Besonderheiten bei der Beschäftigung
   - Inhalt und Bedeutung von Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen
2. Fragen im Zusammenhang bei der Einstellung
   - Umfang des Fragerechts zur Gesundheit
   - Untersuchungsrecht des Arbeitgebers
3. Fragen zum Entgeltfortzahlungsrecht
   - Umfang der Anzeige- und Nachweispflichten
   - Umgang mit Risiko- und Sportunfällen
   - Möglicherweise fehlerhafte AU-Bescheinigungen
4. Umgang mit arbeitsunfähigen Mitarbeitern
   - Krankheit & Urlaub
   - Verpflichtung zur Schaffung eines leidensgerechten Arbeitsplatzes
   - stufenweise Wiedereingliederung – Hamburger Modell
   - BEM – Betriebliches Eingliederungsmanagement
   - Pflichten des Mitarbeiters bei Arbeitsunfähigkeit
   - Dokumentation der Arbeitsunfähigkeit
   - Aufbau eines Fehlzeitenmanagements
5. Krankheitsbedingte Kündigung
   - Voraussetzungen einer krankheitsbedingten Kündigung
   - Unterscheidung der unterschiedlichen Fallgruppen
     · Langzeiterkrankungen (z.B. Burnout)
     · häufige Kurzzeiterkrankungen
     · Alkoholismus
     · dauerhafte Leistungsunfähigkeit
6. Einbeziehung des Betriebsrats bei Arbeitsunfähigkeit
7. Taktische Tipps im Umgang mit Arbeitsunfähigkeit von Mitarbeitern

Termine (auch Inhouse)

16.05.2017	Berlin
17.10.2017	Berlin

MEHR INFOS

NEU

KOPF FREI AUF DER ARBEIT – DAS BETRIEBLICHE ELTERNTRAINING

1-tägiges Seminar

Das Seminar richtet sich an alle Eltern mit Kindern im Alter von 1-18 Jahre. Hier entwickeln die Teilnehmer praktische Lösungen für die Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Neben Stärkung der Elternkompetenzen, der Verbesserung des eigenen Gesundheitsmanagements in der Familie und am Arbeitsplatz findet auch ein Austausch der Mitarbeiter statt. Der Erhalt einer guten Work-Life-Balance als Eltern steht im Focus dieses praxisorientierten Seminars.

Termine

INHOUSE auf Anfrage

MEHR INFOS

INHALTE

- Auswirkungen familiärer Sorgen auf die berufliche Leistungsqualität
- Vereinbarkeit von Erfolg im Beruf und Familienleben
- Gesundheitsaspekte in den unterschiedlichen Entwicklungsstufen von Kindern
- Bedürfnispyramide nach Maslow
- 5 Säulen der Gesundheit in der Familie hilfreiche Werte und Glaubenssätze
- Das Gesetz der Anziehung
- erfolgreiche Kommunikationstechniken
- effizientes Konfliktmanagement in der Familie
- gesundheitsfördernde Rituale und Methoden

METHODEN

- Chaos
- Glückskekse
- hier stehe ich
- Stärke- und Werteprofile
- Das Adler-Prinzip
- Ich-Botschaften vs. Du-Botschaften

METAPHERN

- Des Grafen Bohnen
- Zwei Wölfe
- Der Wettlauf der Frösche
- Der Mann und sein Esel
- Adlerflügel

IMAGINATIONSTECHNIKEN IN DER FAMILIE

- Weg des Lebens
- Innere Uhr
- Familienkonferenz
- Methode 3

MODERATION VON GESUNDHEITSZIRKELN

1,5-tägiges Seminar

TAG 1
(4 Stunden: 13-17 Uhr)

1. Grundlagen betrieblicher Gesundheitszirkel
   - begriffliche Abgrenzung
   - Erfolgsfaktoren des Betrieblichen Gesundheitsmanagements
   - Der Gesundheitszirkel als Analyseinstrument im BGM
2. Der Gesundheitszirkel
   - Definition
   - Aufgaben eines Gesundheitszirkels
   - Varianten der Zusammensetzung – Die 2 Grundmodelle
   - Rahmenbedingungen im Unternehmen
   - Möglichkeiten und Grenzen
   - Nutzen für Arbeitgeber und Beschäftigte
   - Nachhaltigkeit und Wirksamkeitsprüfung

TAG 2
(8 Stunden: 9-17 Uhr)

1. Ablauf eines betrieblichen Gesundheitszirkels
   - Phasen des Gesundheitszirkels
   - Planung
   - Vorbereitung
   - Auswahl der Zirkelteilnehmer
   - Durchführung der Zirkelsitzungen
   - Abschlussworkshop
2. Analysieren & Strukturieren
   - Gesundheitsbelastungen und - ressourcen identifizieren
   - Lösungsansätze entwickeln
   - Ideensammlung strukturieren und bewerten
   - Zusammenfassung für den BGM-Steuerungskreis
3. Moderation von Gesundheitszirkeln
   - Grundlagen der Moderation
   - Aufgaben des Moderators
   - Aufgaben der Teilnehmer
   - Moderationstechniken
   - Methoden der Strukturierung in Gesundheitszirkeln
4. Fallbeispiel – Praktische Simulation eines Gesundheitszirkels im Betrieb
   - Planung und Abstimmung im Vorfeld
   - Gesprächsführung und Fragen im Gesundheitszirkel
   - schwierige Situationen managen

Termine

INHOUSE auf Anfrage

MEHR INFOS

DER GESUNDHEITSPILOT IM UNTERNEHMEN

3-tägiges Seminar

TAG 1
Grundlagen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements

1. Ressourcenorientiertes Gesundheitsmanagement
2. Grundmodell des Betrieblichen Gesundheitsmanagements
   - Analyse
   - Zielsetzungen
   - Maßnahmen
   - Evaluation
3. Analysen
   - Mitarbeiterbefragungen
   - Gesundheitsgefahren im Unternehmen erkennen – Gefährdungsanalysen
   - Arbeitsplatzergonomie
4. Zielsetzungen
   - Zielkategorie
   - Zielfindung
   - Messbarkeit
5. Gesundheitsorientierte Maßnahmen
   - Verhaltens- und Verhältnisprävention
   - Maßnahmen der Personalentwicklung
   - Maßnahmen der Organisationsentwicklung
6. Der Gesundheitspilot als Multiplikator am Standort
   - Gesundheitsmarketing
   - interne Kommunikation
   - erfolgreiche Zusammenarbeit zwischen Gesundheitsmanager und Gesundheitspilot

TAG 2
Der Gesundheitspilot – Gesundheitsberater im Unternehmen

1. Grundlagen der Verhaltenspsychologie und der Pädagogischen Psychologie
2. Modelle der Verhaltensänderung
3. Grundlagen der Motivation
   - Ziele setzen
   - Strukturen schaffen
   - Verhalten einüben und begleiten
   - Umgang mit Rückschlägen
4. Grundlagen der Gesprächsführung
   - Grundeinstellung im Coaching
   - Kommunikationsmodelle
   - fragen statt sagen – Gesprächsführung im Coaching
5. Üben, üben, üben – Gesprächssimulationen

Termine

INHOUSE auf Anfrage

MEHR INFOS

TAG 3
Gesunde Bewegung, Ernährung und Stressmanagement

1. Grundlagen des Bewegungstrainings
   - Die 3 größten Risikofaktoren der Gesundheit
   - Bewegung ist die beste Medizin
   - Wirkung von moderatem Ausdauertraining auf die Gesundheit
   - Alltagsbewegung & regelmäßiges Bewegungstraining
2. Grundlagen des Ernährungsmanagements
   - Die Mischung macht's – Grundlagen der gesunden Ernährung
   - Die gesunde Ernährung
   - Energiegehalt
   - Wertigkeit von Nahrungsmitteln
   - Wechselwirkungen
   - Brot-Einheiten
   - Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette, Vitamine, Ballaststoffe, Mineralstoffe, Spurenelemente – Nutzen und Wirkung
   - Ernährungswunder – Vollkorn, Obst, Gemüse, Öle, Pilze, Nüsse & Gewürze
   - Die Ernährungsanalyse
3. Stressabbau in Job und Privatleben
   - Grundlagen der Verhaltenspsychologie
   - Stress – Grundmodell der Stressentstehung
   - Stresssignale erkennen und reagieren können
   - körperliche Auswirkungen
   - mögliche psychische Folgen
   - Burnout-Gefahr – Signale erkennen
   - Burnout-Prophylaxe
   - Die Phasen der Burnout-Entwicklung
   - Grundstrategien, Methoden und Techniken zur Burnout-Vermeidung
   - Tipps zum beruflichen und persönlichen Stressmanagement
   - Möglichkeiten der internen und externen Unterstützung

ERGONOMIE AM BILDSCHIRMARBEITSPLATZ – ERGONOMIE ALLEIN IST NICHT ALLES

1-tägiges Kompakt-Seminar

1. Grundpflichten des Arbeitgebers
   - Einführung: „Büroarbeitsplätze heute – Ergonomie allein ist nicht alles!“
   - gesetzliche Grundlagen für Bildschirmarbeitsplätze (BAP)
   - Daten, Zahlen & Fakten – Arbeitsbedingungen beurteilen und Maßnahmen festlegen
2. Gestaltung eines Bildschirmarbeitsplatzes nach BGI 650
   - Anforderungen an die Gestaltung eines gesunden Bildschirmarbeitsplatzes
   - Leitlinien zur Gestaltung gesunder Büroarbeit
   - Einrichtung eines Bildschirmarbeitsplatzes nach BGI 650 mit einer Büro-Planungssoftware
   - Präsentation der Ergebnisse in Gruppen
3. Gestaltung innovativer Bürokultur
   - Konzepte zukunftsweisender Raumorganisation
   - Multispace-Office als atmende Arbeitslandschaft
   - Arbeiten im Spannungsfeld zwischen Kommunikation, Interaktion und konzentrierter Einzelarbeit
   - Benchworking – Teamarbeit an der Bench verkürzt Prozesszeiten und steigert die Ergebnisqualität
   - Das kabellose Büro – Kabelloses Intranet- und Internetzugänge schaffen Bewegungsfreiheit
   - Bewegung im Büro – Technikinseln, Besprechungstische & zentrale Ablagen
   - Treffpunkte – Stehcafés, Bars, Tresen und Sitzlandschaften – Kommunizieren und diskutieren
   - Natur – Pflanzen & Raumklima, Aquarien & Terrarien sorgen für optische Reize
   - LED-Beleuchtung für inspirierende und nachhaltige Arbeitsplätze
   - Akustik – Musik, Klänge, natürliche Töne & professionelle Beschallung im Wohlfühl-Ambiente
   - Spiel & Spaß – Billardtische, Flipperautomaten und Tischtennisplatten fördern das Teamverständnis

Termine

INHOUSE auf Anfrage

MEHR INFOS

STAY FIT – GESUNDHEIT LEICHT GEMACHT – DAS MITARBEITERSEMINAR 50+

1-tägiges Praxisseminar

1. Prinzip „Selbstverantwortung“ – Was kann ich für meine Gesundheit alles tun?
   - Gesundheit fördern statt Krankheit vermeiden
   - Möglichkeiten der persönlichen Gesundheitsförderung
2. Gesundheitliche Herausforderungen
   - Bewegungsmangel & einseitige Belastung – Risikofaktor Nr. 1
   - Blutzucker – Diabetes Mellitus Typ 2
   - Bluthochdruck – Unter Dampf stehen
   - Cholesterin – Was gute und schlechte Fette bewirken
   - Übergewicht – Vermeiden & reduzieren
   - Verschleißerscheinungen des Bewegungsapparats – Wenn die Knochen schmerzen
   - Osteoporose – Männer und Frauen brauchen starke Knochen
   - Suchtverhalten – Alkohol und Nikotin als ständige Begleiter
3. Früherkennung rettet Leben – Allgemeine Vorsorgeuntersuchungen der gesetzlichen Krankenversicherungen
   - Krebsfrüherkennung
   - Herz-Kreislauf-Checks
   - Schutzimpfungen
4. 10 Tipps für ein langes und gesundes Leben
   - Bewegung ist die beste Medizin – Das Workout für jederzeit und überall
   - Flüssigkeit – So läuft’s
   - Pilze – Die Ernährungswunder
   - Kräuter – Die Prise Extra-Gesundheit
   - Nüsse – Die Wunderpakete
   - Fisch & Geflügel statt Rind & Schwein
   - Entspann dich – Autogenes Training & Yoga
   - Sauna & Wechselduschen gegen Grippe und für starke Gefäße
   - gesund Schlafen – Tipps zum Ein- und Durchschlafen
5. Zähme Deinen Schweinehund – So setzen Sie gute Vorsätze erfolgreich um
   - Die 7 Phasen der erfolgreichen Veränderung von Gesundheitsverhalten
   - Die 2 guten Vorsätze für ein gesünderes Leben – Coaching-Tandems

Termine

INHOUSE auf Anfrage

MEHR INFOS

DAS SCHWEINEHUND-TRAINING – VORSÄTZE ERFOLGREICH UMSETZEN!

1-tägiges Seminar

1. Prof. Dr. Schweinehund – Der Diplom-Ökonom
2. Meine guten Vorsätze
   - mehr Bewegung
   - gesünder Essen
   - weniger Stress
3. Ungesundes Verlernen
4. Gesundes Erlernen
5. Neurowissenschaftliche Grundlagen von ungesundem Verhalten und gesundheitsorientierter Verhaltensänderung
6. „Wie zähme ich meinen inneren Schweinehund?“ – 3 Strategien, um sich „schlechtes“ Verhalten abzugewöhnen
   - austrocknen
   - überschreiben
   - kontern
7. Die Spirale der gesundheitsorientierten Verhaltensänderung – 6 Schritte zur erfolgreichen Verhaltensänderung
8. Die Schweinehund-Fallen
9. 10 Tipps zur erfolgreichen Schweinehund-Zähmung
10. Gute Vorsätze erfolgreich umsetzen – Das Coaching-Tandem

Termine

INHOUSE auf Anfrage

MEHR INFOS

GESUNDHEITSMARKETING IM UNTERNEHMEN – MITARBEITER FÜR GESUNDHEIT BEGEISTERN

1-tägiges Seminar

1. Tue Gutes und rede darüber – Die richtige Kommunikation im Betrieblichen Gesundheitsmanagement
2. Grundprinzip „Selbstverantwortung" – Mitarbeiter für die eigene Gesundheit sensibilisieren
3. Nachhaltigkeit – Gesundheitsangebote nachhaltig gestalten
   - hemmende und fördernde Faktoren für Gesundheitsverhalten
   - Die Führungskraft als Gesundheitsmultiplikator
4. Die 4 Phasen einer erfolgreichen Integration von Gesundheitsangeboten
   - Eingangsanalysen
   - Zielsetzungen
   - Firmen-Fitness-Programme & Krankenkassen-Präventionskurse
   - Erfolge messbar machen
5. Gesundheitstage als Einstieg in Gesundheitsprogramme
   - PRAXIS: Konzeption und Planung eines Gesundheitstages als Gruppenarbeit
6. Kooperationspartner für interne und externe Firmen-Fitness-Programme
   - interne Netzwerke
   - lokale & regionale Netzwerke
   - Trainernetzwerke
   - Zusammenarbeit mit den gesetzlichen Krankenkassen
   - Präventionsparagraph 20 SGB 5
   - Die Finanzamt-Falle vermeiden – Geldwerter Vorteil oder nicht?
7. Mitarbeiter für Gesundheit begeistern
   - Best Practice-Beispiele – Kreative interne und externe Marketingkanäle
   - dauerhafte Teilnahme an Firmen-Fitness-Programmen
   - Die „Richtigen" erreichen – Gesundheitsmuffel & Gesundheitsgurus
   - Motivation für Gesundheitsmuffel
8. Praxis: Konzeption und Planung eines Media-Plans für Gesundheitsangebote als Workshop

Termine

INHOUSE auf Anfrage

MEHR INFOS

MÄNNER IM BETRIEB(S)ZUSTAND – MÄNNER GESUNDHEITLICH BESSER VERSTEHEN UND ERREICHEN

1-tägiges Seminar

WIR KLÄREN FRAGEN ZU:

- Begeisterung fürs Thema Männergesundheit transportieren, mit anderen teilen
- Männer „wahrnehmen und nicht immer werten“
- „Kniffe“ für die Gesundheitskommunikation mit Männern entwickeln
- Das eigene Rollenverständnis und die eigene Haltung reflektieren
- Struktur für Vorgehen entwickeln (Ansprache, Kommunikation, Gesundheitsförderung)

1. Männergesundheit – Zahlen, Daten und Fakten aus Deutschland
2. Typisch männliche gesundheitliche Risikofaktoren und Gesundheitsverhaltensweisen
3. Gesundheit vs. Krankheit – Das Sorge-Vorsorge-Modell
4. Gefahrenkognition – Subjektive vs. objektive Einschätzung von gesundheitlichen Risiken im Hinblick auf häufig gezeigte Erkrankungen von Männern
5. Gesundheitliche „Stärken“ und „Schwächen“ des anderen Geschlechts
6. Die männliche Rolle heute
7. Nachmittags wahlweise nach Bedarf der TN:
   - Das Männergesundheitsgespräch – Mit Männern über Gesundheit sprechen
   - Die Männergesundheitskommunikation – Männer im Unternehmen zum Thema Gesundheit erreichen
   - Die Männergesundheitsförderung – männerspezifische Beispiele aus der Praxis zu den Themen Vorsorge, Ernährung, Bewegung und Ausgleich
8. Die kleine Praxis für den Alltag – die männliche Selbst“vor“Sorge in Form der Männerstunde
9. Abschlussrunde mit 5-Finger-Feedback

Termine

INHOUSE auf Anfrage

MEHR INFOS

UBGM – SEMINARE & WORKSHOPS

PREISLISTE

SEMINARE & WORKSHOPS	DAUER	Frühbucher-tarif	Normal-tarif	Kurzfrist-tarif
Betriebliches Gesundheitsmanagement I	2 Tage Basis-Seminar, auch Inhouse	1100,-	1250,-	1350,-
Betriebliches Gesundheitsmanagement II	3 Tage Aufbauseminar, auch Inhouse	1600,-	1750,-	1850,-
Betriebliches Eingliederungsmanagement I	2 Tage Basis-Seminar, auch Inhouse	1100,-	1250,-	1350,-
Betriebliches Eingliederungsmanagement II – Aufbauseminar	2 Tage offenes Seminar, auch Inhouse 1 oder 2 Tage	1100,-	1250,-	1350,-
Betriebliches Eingliederungsmanagement III – Supervision für BEM-Verantwortliche	1,5 Tage Supervision, offener Aufbau-Workshop	899,-	998,-	1098,-
Betriebliches Eingliederungsmanagement IV – Versicherungsrechtliche Aspekte im BEM	1 Tag, offenes Seminar, auch Inhouse	599,-	690,-	781,-
Das Superhelden-Prinzip – Intelligentes Selbstmanagement	offenes Seminar: 2 Tage – oder Inhouse-Seminar: 1 Tag bis 2 Tage oder 2x 1 Tag	998,-	1098,-	1198,-
Gesunde Gestaltung der Schichtarbeit im Betrieb	1 Tag offenes Seminar, auch Inhouse	599,-	690,-	781,-
Einführung der Gefährdungsbeurteilung „psychischer Belastungen" im Unternehmen	2 Tage, auch Inhosue	1100,-	1250,-	1350,-
Krankheitsbedingte Fehlzeiten & Arbeitsrecht – Fehlzeitenmanagement	1 Tag, offenes Seminar, auch Inhouse	599,-	690,-	781,-
Gesund Führen I – Der gesunde Führungsstil im Unternehmen	1-2 Tage, Inhouse-Seminar	unverbindliches Angebot anfordern		
Gesund Führen II – Follow up - Der Nachhaltigkeitscheck	1 Tag, Inhouse-Seminar	unverbindliches Angebot anfordern		
Gesund Führen III – Achtsam führen – Space to lead	1-2 Tage, Inhouse-Seminar	unverbindliches Angebot anfordern		
Gesund Führen IV – Umgang mit psychisch & suchtkranken Mitarbeitern	1 Tag, Inhouse-Seminar	unverbindliches Angebot anfordern		
Gesund Führen V – Krankenrückkehrgespräche – Dialog mit Fingerspitzengefühl	1 Tag, Inhouse-Seminar	unverbindliches Angebot anfordern		
Leistung meistern! – Berufliches & persönliches Stressmanagement	1 Tag oder 2 Tage, Inouse-Seminar	unverbindliches Angebot anfordern		
Achtsam@live	4 Stunden, 1 Tag oder 2 Tage, Inhouse-Workshop oder Impuls-Vortrag	unverbindliches Angebot anfordern		
Burnout-Prophylaxe – Burnout-Gefahren erkennen & vermeiden	1 Tag, Inhouse-Seminar oder Coaching	unverbindliches Angebot anfordern		

SEMINARE & WORKSHOPS	DAUER	Frühbucher-tarif	Normal-tarif	Kurzfrist-tarif
Stay fit- Gesundheit leicht gemacht – Das Mitarbeiterseminar	1 Tag Praxisseminar, auch Inhouse	unverbindliches Angebot anfordern		
Das Schweinehund-Training – Vorsätze erfolgreich umsetzen!	1 Tag Praxis-Seminar, auch Inhouse	unverbindliches Angebot anfordern		
(Work-) Life-Balance – Werte, Prioritäten, Regeneration & gesundes Selbstmanagement	1 Tag oder 2 Tage, Inouse-Seminar	unverbindliches Angebot anfordern		
Der Gesundheitspilot im Unternehmen	2 Tag oder 3 Tage, Inouse-Seminar	unverbindliches Angebot anfordern		
Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz – Kompakt-Seminar	1 Tag Workshop, auch Inhouse	unverbindliches Angebot anfordern		
Gesund in der Schichtarbeit	1 Tag Inhouse-Workshop	unverbindliches Angebot anfordern		
Der Rücken-Workshop – Wie Sie Rückenschmerzen leicht vermeiden	0,5 bis 1 Tag Workshop, 60-90-minütiger Impulsvortrag, 4-stündiger Aktiv-Workshop	unverbindliches Angebot anfordern		
Brainfood & Powerfood – Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz	1 Tag Workshop, auch Inhouse	unverbindliches Angebot anfordern		
Gesundheitszirkel im Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM)	1,5 Tage - Inhouse-Seminar	unverbindliches Angebot anfordern		
Resilienz – Mehr Widerstandsfähigkeit im Arbeitsalltag	1 oder 2 Tage Praxis-Seminar, auch Inhouse	unverbindliches Angebot anfordern		
Gesundheitsmarketing im Unternehmen – Mitarbeiter für Gesundheit begeistern	1 Tag, Inhouse-Seminar	unverbindliches Angebot anfordern		

INHOUSE *: Alle unsere Veranstaltungen bieten wir Ihnen auch als Inhouse-Seminare/ -Workshops an. Preise ab 1498,- EUR zzgl. 19% MwSt. & Reisekosten

COACHING **: Unsere Coachings veranstalten wir auf Anfrage mit 1- max. 3 Teilnehmern aus Ihrem Haus. Tagessatz ab 1498,-EUR zzgl. 19% MwSt. & Reisekosten

Bei Buchungen der Seminare „Betriebliches Gesundheitsmanagement I + II“ sowie „Betriebliches Eingliederungsmanagement I + II“ erhalten Sie einen Rabatt von 10% auf den Netto-Preis.

UNSERE EMPFEHLUNG: Buchen Sie das Seminar „Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz“ und „Gefährdungsbeurteilung psych. Belastungen“ im Kombi-Paket und erhalten Sie einen Rabatt von 10% auf den Netto-Preis.

UBGM - Unternehmensberatung für
Betriebliches Gesundheitsmanagement

Kurfürstendamm 21 · 10719 Berlin
Freecall 0800.0 24 24 00
E-Mail info@gesundheitsmanagement24.de

FÜR GESUNDE UNTERNEHMEN

www.gesundheitsmanagement24.de