

balancecoaching[®] - Innovation im Gesundheitswesen

Stress- und Burnoutprävention mit begleitendem Coaching

Die Arbeitswelt

Die Arbeits- und Berufswelt verändert sich in einer nie dagewesenen Geschwindigkeit.

Für Unternehmen und Arbeitgeber sind gesunde, qualifizierte, motivierte und leistungsstarke Mitarbeiter ein entscheidender Wettbewerbsfaktor, um in einer globalisierten Weltwirtschaft bestehen zu können.

Die Arbeitnehmer selbst müssen mit immer schnelleren Veränderungen am Arbeitsplatz, einer ständig ansteigenden Informationsflut und einem enormen inhaltlichen und zeitlichen Arbeitsdruck umgehen können.

Dies stellt die Unternehmen und auch die Arbeitnehmer vor eine große Herausforderung.

Fehlzeiten-Report 2010

Psychosomatische Störungen aufgrund von Problemen aus dem Arbeitsalltag gehören mittlerweile neben Muskel- und Skeletterkrankungen (23%), Erkrankungen der Atemwege (14%), und akuten Verletzungen bei Sport oder Arbeit (12,3%) mit **8,6%** zu den **häufigsten Krankheitssymptomen** – Tendenz steigend.
(Quelle: aktueller Fehlzeiten-Report der AOK)

Diese Tatsache ist deshalb besonders ernst zu nehmen, weil die durchschnittliche Fehlzeit bei psychischen Erkrankungen nicht wie bei Erkrankungen der Atemwege oder Muskel- und Skeletterkrankungen durchschnittlich 6,5 Tage beträgt, sondern durchschnittlich **23 Tage!**

Was ist **balancecoaching** [®] ?

balancecoaching ist ein Stress- und Burnout-Präventionsprogramm mit begleitendem Coaching.

Es ist das Präventionsprogramm für nachhaltige Veränderung, Gesundheit und Erfolg.

Mit dem **balancecoaching** wurde jetzt eine Maßnahme mit den Inhalten

- Selbstverantwortung,
- Kommunikation
- und Entspannung

als Präventionskurs entwickelt, der Mitarbeiter in die Lage versetzt, sich selbst nachhaltig in eine gesunde und stabile Richtung zu verändern.

Was ist **balancecoaching** [®] ?

Das Kombinationsprogramm aus Einzelcoaching, Gruppencoaching und Selbststudium mit dem Fokus auf Stressprävention und Entspannung setzt auf zwei Ebenen an:

- Der Mitarbeiter lernt neue, gesündere Methoden im Umgang mit Stress und Belastung kennen und
- wird befähigt, diese neuen Erfahrungen und veränderten Verhaltensweisen nachhaltig in den eigenen Lebensalltag zu integrieren.

balancecoaching [®] wird von den gesetzlichen Krankenkassen bis zu 100% bezuschusst.

Der modulare Aufbau ermöglicht die Durchführung direkt im Unternehmen mit einem moderaten Zeitaufwand für Arbeitnehmer und Arbeitgeber.

Das Ziel von **balancecoaching** [®]

Unternehmen und Arbeitgeber sind heute immer mehr daran interessiert, ihre Mitarbeiter zu befähigen, Konflikte untereinander angemessen und entwicklungsorientiert zu lösen. Darüber hinaus birgt die Persönlichkeit jedes Menschen auch einiges Potenzial für innere Konflikte, die belastend auf Körper, Geist und Seele wirken.

Bleiben innere und äußere Konflikte langfristig unbeachtet oder ungenügend gelöst, ist der Grundstein für Krankheit gelegt:

Beginnend mit psychosomatischen Symptomen entwickeln sich ernsthafte Krankheiten wie zum Beispiel das Burn-Out-Syndrom, Schlaf- und Essstörungen, Rückenbeschwerden und Migräne, um nur die bekanntesten zu nennen.

Ziel des **balancecoaching** [®] ist es daher, das persönliche Gesundheitsmanagement der Teilnehmer ganzheitlich zu verbessern, so dass sie den Anforderungen im Beruf gerecht werden, für sich sorgen und ihre Gesundheit erhalten können.

Hinweis:

balancecoaching ist keine Therapie, sondern ein Präventionsprogramm das vor allem vor stressbedingten psychosomatischen Erkrankungen schützen kann, die mittlerweile mit 8,6 % zu den häufigsten Krankheitsgründen in der Arbeitswelt gehören.

Die einzelnen Einheiten in der Kurzübersicht:

- Einheit 1: **Selbstverantwortung**
 - Die Ebenen der Veränderung
 - Selbstverantwortung – die Gestaltung meines Lebens liegt in meinen Händen
 - Einzigkeit und Vielschichtigkeit der Persönlichkeit
 - Persönliche Auslöser für Stress und Krankheit
- Einheit 2: **persönliche Ressourcen**
 - Wertearbeit nach den Ebenen der Veränderung
 - Bewusstsein für die eigenen Werte schaffen und dessen Konfliktpotenzial kennen
- Einheit 3: **persönliche Stressoren**
 - Einteilung der Zeit- und Energieressourcen
 - Sammeln und summieren persönlicher Stressoren
 - Burnout vorbeugen

Die einzelnen Einheiten in der Kurzübersicht:

- Einheit 4: **Stresstheorie**
 - Wie Stress entsteht und auf den Körper und die Psyche wirkt
 - Präventiver und akuter Umgang mit Stress
 - Entspannungsübung
- Einheit 5: **Einzelcoaching**
 - Sie erhalten ein persönliches Einzelcoaching, um individuelle Aspekte Ihrer Persönlichkeit im Umgang mit Stress zu bearbeiten und um nachhaltige Veränderungen in Ihrem Leben möglich zu machen.
- Einheit 6: **Aktive systematische Entspannung**
 - Methoden zur Stressreduktion und aktiven Entspannung in Theorie und Praxis
 - Geschlechterspezifische Unterscheidung von Stress und Entspannung
 - Entspannungsübung

Die einzelnen Einheiten in der Kurzübersicht:

- Einheit 7: **Kommunikation**
 - Grundlagen der Kommunikationspsychologie
 - Stimmige Kommunikation
 - Selbstbehauptung und sozial-kommunikative Kompetenzen
- Einheit 8: **Wirkung**
 - Wirkungsebenen in der Kommunikation
 - Antreiber – nach welchen Grundmustern wir Menschen handeln
 - Umgang mit Stress vor dem Hintergrund der eigenen Gewohnheiten
- Einheit 9: **Identität**
 - Stärkung persönlicher Ressourcen
 - Fazit: die nächsten Schritte
 - Entspannungsübung

Begleitend zu den Gruppeneinheiten (alle bis auf Einheit 5) erhalten die Teilnehmer Aufgaben zum Selbststudium zuhause, die als Vorbereitung der kommenden Einheit dienen.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Ihr Ansprechpartner für **balancecoaching**[®] :

Beratung.Coaching.Training

Ralf Miarka

Marie – Curie – Str. 1

26129 Oldenburg

Tel. (0441) 36 116 866

Mobil (0178) 43 02 692

info@ralfmiarka.de