

UBGM [●]
Für gesunde Unternehmen.

BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT



FIT FÜR DIE ZUKUNFT

SEMINAR-KATALOG 2015

› 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, Mediznern und Rechtsanwältinnen
- reden nicht nur über Gesundheit und Leistung, sondern wir leben sie

› Inhouse - Seminare

Alle unsere Veranstaltungen bieten wir Ihnen auch als Inhouse-Seminare an.

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 I – Basis-Seminar	4
Betriebliches Gesundheitsmanagement II – Aufbau-Seminar	5
Betriebliches Eingliederungsmanagement I – Basis-Seminar	6
Betriebliches Eingliederungsmanagement II – Aufbau-Seminar	7
Krankenrückkehrgespräche – Dialog mit Fingerspitzengefühl	8
Gesund Führen – Der gesunde Führungsstil	9
Konflikte lösen & Fehlzeiten senken – Konfliktmanagement	10
Keep Smiling – berufliches & persönliches Stressmanagement	11
Burnout-Prophylaxe – Burnout-Gefahren erkennen & vermeiden	12
Stay Fit – Gesundheit leicht gemacht – das Mitarbeiterseminar	13
(Work-) Life-Balance – Werte, Prioritäten, Regeneration & Selbstmanagement	14
Der Gesundheitspilot im Unternehmen	15
Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz	16
Gesund in der Schichtarbeit	17
Gesunde Gestaltung der Schichtarbeit im Betrieb	18
Healthy Performance – Gesundes Zeit- & Selbstmanagement	19
Gesundheitszirkel im Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM)	20
Resilienz - Mehr Widerstandsfähigkeit im Arbeitsalltag	21
Einführung der Gefährdungsbeurteilung „psychischer Belastungen“ im Unternehmen	22
Fit und gesund im Call-Center	23
Gesunde Ernährung für Arbeit & Familie	24
Gesundheitsmarketing im Unternehmen – Spaß & Freude an der Gesundheit	25
Firmen-Fitness-Programme & Gesundheitstage erfolgreich im Unternehmen integrieren	26
Preise	27
Kontakt	28

BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT I

› 2-tägiges Basis-Seminar

› Ziel

- Überblick zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) erhalten
- Strategien, Methoden und Instrumente des Betrieblichen Gesundheitsmanagements kennenlernen
- Einsatzgebiet und Nutzen von Betrieblichem Gesundheitsmanagement erkennen
- Grundaufbau eines BGM-Systems kennenlernen

› Methode

- Vortrag neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse zum aktuellen Stand des Betrieblichen Gesundheitsmanagements
- praktische Gruppenarbeit an BGM-Konzepten
- Präsentation der BGM-Ergebnisse
- Diskurs im Plenum

› Inhalt

TAG 1

1. Einführung in das Betriebliche Gesundheitsmanagement – Vergangenheit, Gegenwart & Zukunft
2. Rechtliche Grundlagen
3. Grundaufbau eines BGM-Prozesses
- Analysen -Zielsetzung -Maßnahmen -Evaluation
4. PRAXIS: Konzeption eines Firmen-Fitness-Programms als Teamarbeit

TAG 2

1. Mögliche Hürden bei der Umsetzung
2. BGM als Führungsaufgabe
3. PRAXIS: Konzeption & Planung eines BGM-Prozesses als Teamarbeit
4. PRAXIS: Präsentation & Diskussion der BGM-Konzepte



Termine (auch Inhouse)

20.01. – 21.01.2015 Hamburg

10.02. – 11.02.2015 München

14.04. – 15.04.2015 Berlin

21.04. – 22.04.2015 Frankfurt/Main

19.05. – 20.05.2015 Stuttgart

06.10. – 07.10.2015 Berlin

13.10. – 14.10.2015 Frankfurt/Main

10.11. – 11.11.2015 Köln

Referenten

› MEHR INFOS

Stefan Buchner,
Master of Public Health, Dipl. Erwachsenenpädagoge

Dr. Gregor Wittke,
Dipl. Psychologe für Arbeits- und Organisationspsychologie

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

10%
KOMBI-
RABATT

BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT II

> 2-tägiges Aufbau-Seminar

> Ziel

- Ausbau und Vertiefung der Kenntnisse zum BGM
- Durchführung eines BGM-Prozesses im Unternehmen
- Analysen, Konzeption, Umsetzung und Steuerung von Projekten des BGM
- Kalkulation von BGM-Projekten
- Integration von effektiven Maßnahmen in die Organisationsstrukturen und Prozesse
- Qualitätssicherung im BGM

> Methode

- konkrete BGM-Konzepterarbeitung in Kleingruppen an Praxisbeispielen,
- Expertenvortrag zur aktuellen Praxis in den Betrieben,
- Erfahrungsaustausch mit anderen Betrieben
- Best-Practice-Beispiele erfolgreicher Unternehmen,
- Fälle der Teilnehmer,
- Handlungsempfehlungen für die Praxis

> Inhalt

TAG 1

1. Aktueller Stand & Praxiserfahrungen aus den Betrieben
 - Erfahrungsberichte zum aktuellen Stand des Betrieblichen Gesundheitsmanagements in deutschen Unternehmen
 - Einwerben von Fördergeldern für BGM-Projekte
 - Steuerliche Vorteile für Betriebliche Gesundheitsförderung
 - Der Leitfaden „Prävention“ – Die Rolle der Krankenkassen im BGM
2. Überblick zu Maßnahmen im BGM
 - Auswahl & Steuerung geeigneter & effizienter Maßnahmen
 - Führungsverhalten als Gesundheitsfaktor
 - Firmen-Fitness-Programme erfolgreich umsetzen
 - Gesundheitstage als Impulse für mehr Gesundheit im Betrieb
3. Strategien im BGM
 - zentrale Organisation von Gesundheitsmanagementsystemen
 - dezentrale Organisation von Gesundheitsmanagementsystemen
4. Branchenunterschiede und BGM



Termine (auch Inhouse)

10.03. – 12.03.2015 Frankfurt/Main

09.12. – 11.12.2015 Berlin

Referenten

> MEHR INFOS

Stefan Buchner,
Master of Public Health, Dipl. Erwachsenenpädagoge

Dr. Gregor Wittke,
Dipl. Psychologe für Arbeits- und Organisationspsychologie

TAG 2

1. Die 4 Phasen eines BGM-Prozesses im Überblick
 - a) Bestandsaufnahmen
 - b) BGM-Analysen
 - c) Zielsetzungen und Controlling in einem BGM-System

TAG 3

1. Kommunikation & Marketing im BGM
2. Kooperationsmöglichkeiten im BGM durch Netzwerke
3. Wirtschaftlichkeitsrechnungen im BGM
 - Kalkulation eines BGM-Prozesses
4. Praxisarbeit: Kalkulation & internes Marketing
 - PRAXIS: Kalkulation eines 2jährigen BGM-Prozesses als Teamarbeit
5. Qualitätssicherung im BGM-Prozess

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 Basis-Seminar

› Ziel

- Gesetzesgrundlagen, Datenschutz, Ziele und Methoden des Betrieblichen Eingliederungsmanagements (BEM) kennenlernen
- Erfolgreiche Integration des Betrieblichen Eingliederungsmanagements in die Unternehmensstrukturen erfahren
- Bedachte und vertrauensvolle Kommunikation innerhalb der BEM-Gespräche schaffen

› Methode

- Vortrag neuester Erkenntnisse und Erfahrungen zum BEM
- Erfahrungsaustausch im Plenum
- Rollenspiele
- Videoanalyse
- Reflexion

› Inhalt

TAG 1

1. Ziele des BEM
2. Arbeitsrechtliche Aspekte des BEM
3. Betriebs- bzw. Dienstvereinbarung
4. Abgrenzung zu Krankenrückkehrgesprächen
5. Ursachen von Langzeiterkrankungen
6. Die 13 Schritte des BEM-Prozesses

TAG 2

1. Akteure im BEM
 - Die/der BEM-Koordinator/in
 - Das Integrationsteam
 - Sonstige Partner
2. Prämien & Bonusmöglichkeiten
3. PRAXIS mit Videoanalyse: Gesprächsführung im BEM
 - Erst-Kontaktaufnahme
 - Erstgespräch
 - Kerngespräch



Termine (auch Inhouse)

13.01. – 14.01.2015 Berlin

17.03. – 18.03.2015 Frankfurt/Main

05.05. – 06.05.2015 Köln

16.06. – 17.06.2015 Berlin

22.09. – 23.09.2015 München

27.10. – 28.10.2015 Frankfurt/Main

Referenten

› MEHR INFOS

Stefan Buchner,

Dipl. Erwachsenenpädagoge,

Arbeits- und Organisationspsychologe & Gesundheitswissenschaftler

Stefan Nau,

Fachanwalt für Arbeits- & Vertragsrecht

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

10%
KOMBI-
RABATT

BETRIEBLICHES EINGLIEDERUNGSMANAGEMENT II – GESPRÄCHSFÜHRUNG IN ANSPRUCHSVOLLEN BEM-GESPRÄCHEN

› 2-tägiges Aufbau-Seminar

› Ziel

- Mehr Sicherheit und Flexibilität bei der Führung von BEM-Gesprächen in kritischen Situationen erhalten
- Praktische Fertigkeiten der Gesprächsführung vertiefen

› Methode

Die Vermittlung des Wissens erfolgt in 3 Schritten: Theorie – Praktisches Üben – Feedback. Dabei wird auf praxisnahe Übungsinhalte in Rollenspielen Wert gelegt. Fallbeispiele aus konkreten BEM-Gesprächen der Teilnehmer und Vorlagen des Trainers kommen zum Einsatz.

Zur Aktivierung und positiven emotionalen Verankerung der Lerninhalte wird insbesondere nach den Pausen mit Auflockerungs- und Körperübungen gearbeitet. Besonderer Wert wird auf den Transfer der Lerninhalte gelegt. Dies erfolgt durch das öffentliche Commitment der persönlichen Zielsetzungen der Teilnehmer, die Vereinbarung erster Schritte und die Besprechung kritischer Situationen im Vorfeld. Die Arbeit erfolgt in Einzelarbeit, Kleingruppen und im Plenum.

› Inhalt

TAG 1

1. Grundlagen der Konfliktlösung im BEM

- Ursachen von Konflikten
- Dynamik von Konflikten
- Zirkularität
- Harvard-Modell der Konfliktlösung

2. Praktische Gesprächssimulationen 1 – Kommunikation bei Konflikten

- Fallbeispiele 1: „Der Aggressive“
- Fallbeispiele 2: „Der Provokante“
- Fallbeispiele 3: „Der Ihr-könnt-mir-gar-nichts-Typ“

3. Praktische Gesprächssimulationen 2 – Kommunikation bei psychischer Belastung

- a) Überblick psychischer Krankheitsbilder
- b) Kommunikation mit Fingerspitzengefühl
 - Fallbeispiel 1: „Innere Kündigung“
 - Fallbeispiel 2: „Burn-Out/ Depression“
 - Fallbeispiel 3: „Alkoholsucht“



Termine (auch Inhouse)

09.06. – 10.06.2015 Frankfurt/Main

03.11. – 04.11.2015 Berlin

Referenten

› MEHR INFOS

Stefan Buchner, Master of Public Health,
Dipl. Erwachsenenpädagoge, Personal-Fitness-Trainer

Thomas Lang, Dipl. Psychologe für
Arbeits- & Organisationspsychologie, Coach und Trainer

TAG 2

1. Ressourcenorientiert/ Lösungsorientiert BEM-Gespräche führen

- Wunder Fragen
- Hoffnung entwickeln
- Aufmerksamkeitslenkung (AIM)

2. Praktische Gesprächssimulationen – Kommunikation bei psychischer Belastung

- Fallbeispiele 1: „Der Süchtige“
- Fallbeispiele 2: „Der Erschöpfte“
- Fallbeispiele 3: „Der Schwerkranke“

3. Transfersicherung

- Erste Schritte
- Persönliche Ziele
- Hindernissen vorbeugen
- Wertschätzung und Kontrolle

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

10%
KOMBI-
RABATT

KRANKENRÜCKKEHRGESPÄRÄCHE – DIALOG MIT FINGERSPITZENGEFÜHL

› Inhouse-Seminar, 1 Tag

› Ziel

- Rechtliche Rahmenbedingungen und Datenschutz-Bestimmungen erfahren
- Ziel und Methoden des Krankenrückkehrgespräches (KRG) kennenlernen
- Erfolgreiche Umsetzung und Integration von KRG in den beruflichen Alltag ermöglichen
- Eine bedachte und vertrauensvolle Kommunikation in Krankenrückkehrgesprächen beherrschen

› Methode

- Expertenvortrag aus der Betriebspraxis
- Erfahrungsaustausch der Teilnehmer
- Rollenspiele/ Simulationen
- Videoanalysen
- Reflexion

› Inhalt

MANAGEMENT & ORGANISATION IM KRANKENRÜCKKEHRGESPÄRÄCH (KRG)

1. Rechtliche Aspekte im KRG
 - Was darf ich fragen und was nicht? – Gesetzliche Rahmenbedingungen und Fakten
 - Mehr Sicherheit – Bestimmungen zum Datenschutz, Datenspeicherung und zur Datenweitergabe
2. Krankenrückkehrgespräche als Führungsaufgabe
 - Sinnvolle Integration des Krankenrückkehrgespräches in einen verantwortungsvollen Führungsstil
 - Verortung und Verantwortlichkeiten des Vorgesetzten
 - Eskalationsstufen 1,2,3 – Unterschiedliche Ziele und Situationen



Termine

INHOUSE auf Anfrage

Referenten

› MEHR INFOS

Stefan Buchner,
Dipl. Erwachsenenpädagoge,
Arbeits- und Organisationspsychologe & Gesundheitswissenschaftler
Stefan Nau,
Rechtsanwalt & Fachanwalt für Arbeitsrecht

KOMMUNIKATION & PERSÖNLICHKEITEN

3. Unterschiedliche Blickwinkel & Einstellungen
 - Der Mitarbeiter (Situation und Hintergründe)
 - Das Unternehmen (Situation und Ziele)
 - Der Vorgesetzte
4. Krankenrückkehrgespräche führen
 - Grundregeln einer bedachten Kommunikation
 - Mitarbeiter & Vorgesetzter – Ängste und Befürchtungen
 - Eine vertrauensvolle Situation schaffen

PRAXIS: Das Krankenrückkehrgespräch als Rollenspiel

PRAXIS: Ein Leitfaden – Verbindliche Vereinbarungen und ihre Umsetzung

GESUND FÜHREN – DER GESUNDE FÜHRUNGSSTIL

› 2-Tagesseminar

› Ziel

- Führungskräfte für ihre eigene Gesundheit sensibilisieren
- Alltagstaugliche Maßnahmen zur persönlichen Gesundheitsförderung kennenlernen
- Analyse des eigenen Führungsstils
- Gesundheitsgefahren für sich selbst und bei Mitarbeitern erkennen können
- Gesundheitsfördernde Verhaltensweisen kennenlernen

› Inhalt

TAG 1 – GESUNDE SELBSTFÜHRUNG

1. Gesundheit fördern statt Krankheit vermeiden –
Das Modell der Salutogenese
2. Wirkung moderater Bewegung auf die Gesundheit
 - Risikofaktoren für Herzkreislauf & allg. Gesundheit
 - Gesundheitsschutzfaktoren
 - Moderater Ausdauersport und seine Wirkung

PRAXIS – Test-Variante 1: Körper & Bewegung

- Der Status Quo: Körper-Status-Analyse
- Wie fit bin ich? – Laktat-Leistungsdiagnostik in Form eines leichten Laufprogramms

PRAXIS – Test-Variante 2: Stressmanagement – Stress messbar machen

- Die HRV-Biofeedback-Methode
- Das zentrale Nervensystem bewusst beeinflussen & Stress kontrollierbar machen
 - Sympathikus
 - Parasympathikus

3. Mehr Bewegung realistisch im Alltag integrieren – Tipps & Tricks vom Personal-Fitness-Trainer

4. Gesunde Leistung durch ausgewogene Ernährung

- Die gesunde Mischung macht's
- Dickmacher
- Fitness-Lieferanten
- Vitamine & freie Radikale
- Die Ernährungsgeheimtipps vom Gesundheitsexperten

5. Die 3 Gebote für mehr Fitness am Arbeitsplatz

6. Nachhaltigkeit durch verbindliche Gesundheitsvorsätze



Termine

Inhouse-Seminar oder Coaching auf Anfrage

Referenten

› MEHR INFOS

Stefan Buchner, Master of Public Health,
Dipl. Erwachsenenpädagoge, Personal-Fitness-Trainer
Dr. Jürgen Siebenhünen,
Dipl. Sportwissenschaftler, Experte für Sportmedizin

TAG 2 – GESUNDE MITARBEITERFÜHRUNG

1. Gesunde Work-Life-Balance – Mit Stress gesund umgehen
 - PRAXIS: Stress-Selbsttest – Wie gestresst bin ich?
 - Stress-Entwicklung –
Stress bei mir & meinen Mitarbeitern erkennen
 - PRAXIS: Mitarbeiter-Check –
Überforderung beim Mitarbeiter erkennen
2. Fakten zu Zusammenhängen von Führung und Gesundheit
3. Was ist ein gesunder Führungsstil? –
Die 6 Hauptfaktoren für gesunde Führung
PRAXIS: Selbsttest zum persönlichen Führungsstil –
Wie gesund ist mein Führungsstil?
4. Einfluss von Führungsverhalten auf die Mitarbeitergesundheit
5. Gesundheitsförderung im Rahmen der Fürsorgepflicht – Das können Vorgesetzte tun um die Mitarbeitergesundheit zu schützen
6. PRAXIS: „Das gesundheitsfördernde Mitarbeitergespräch“
7. Mein Action-Plan – Das werde ich zukünftig umsetzen

KONFLIKTE LÖSEN & FEHLZEITEN SENKEN – KONFLIKTMANAGEMENT FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

> 1-Tagesseminar

> Ziel

- Rechtliche Rahmenbedingungen kennen
- Ursachen, Entwicklungen und Auswirkungen von Konflikten erfahren
- Konflikte als krankmachenden Faktor wahrnehmen
- Grundlagen der Mediation erlernen
- Kompetenzen erlangen Konflikte zwischen Mitarbeitern anzusprechen und zu lösen

> Methode

- Rollenspiele/ Simulationen zur bedachten und vertrauensvollen Gesprächsführung
- Teilnehmer-Feedback in Kleingruppen und im Plenum
- Expertenvortrag aus der Betriebspraxis
- Erfahrungsaustausch der Teilnehmer
- Metaplanarbeit in Kleingruppen
- auf Wunsch: Videoanalysen
- Reflexion

> Inhalt

1. „Konflikte verstehen“
 - a) Konflikte Fluch oder Segen? – Risiken und Chancen von Konflikten
 - b) Einfluss von Konflikten auf die psychische und körperliche Gesundheit
 - c) Zahlen, Daten, Fakten - Ursachen und Kosten von Konflikten
2. Praxis: Problemanalyse & Früherkennung
3. Offene & verdeckte Konflikte erkennen – Signale & Warnhinweise
4. „Konflikte lösen – Die Führungskraft als Mediator“
 - a) Kompaktüberblick: Grundlagen der Mediation
 - b) Bewährte Methoden der Mediation
 - c) Grundprinzip: Allparteilich Konfliktlösungen herbeiführen
5. Praxissimulation: Konfliktgespräche führen – Konflikte lösen
 - a) Praxis: Konflikt-Gespräche führen – Konflikte schlichten
 - b) Sicherheit durch konkrete Schritte und verbindliche Vereinbarungen



Termine

INHOUSE auf Anfrage

Referenten

> MEHR INFOS

Dr. Gregor Wittke, Dipl. Psychologe & Spezialist für
Konflikt- & Stressmanagement am Arbeitsplatz

Stefan Buchner, Master of Public Health & Erwachsenenpädagoge,
Arbeits- & Organisationspsychologie

KEEP SMILING – BERUFLICHES & PERSÖNLICHES STRESSMANAGEMENT

› 2-Tagesseminar

› Ziel

- Wissen über den Stress- und Burnout-Begriff vermitteln
- Stress-Auslöser erkennen können
- Entwicklung eines Burnouts erkennen können
- Eigene individuelle Stressanfälligkeit erkennen und erfahren
- Eigene Stress-Ressourcen entdecken/entwickeln können
- Stress und Burnout-Anzeichen bei Mitarbeitern erkennen und reagieren können
- Stress-Situationen verhindern/ entschärfen können

› Methode

- Vortrag neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse zur Stressforschung
- Erfahrungsaustausch im Plenum
- erlebniszentrierte Selbst-Analysen
- alltagstaugliche und praktische kognitive und körperliche Anti-Stress-Techniken

› Inhalt

TAG 1 – PERSÖNLICHES STRESSMANAGEMENT

1. Was ist Gesundheit? - Das Modell der Salutogenese – Sinnhaftigkeit, Begreifbarkeit & Handhabbarkeit
2. Wie gestresst bin ich?
PRAXIS: Selbst-Test zum ermitteln des aktuellen Stress-Levels mit anschließender Auswertung des Tests
3. Wie entsteht Stress? - Das Stress-Modell nach Lazarus – Stressoren & ihre Wirkungen
 - a) physiologische Wirkungen
 - b) psychische Wirkungen
4. Wertemanagement - Was ist mir wirklich wichtig?
PRAXIS: Persönliche Werte-Analyse
PRAXIS: Mehr Struktur und Kontrolle durch Prioritätensetzung
5. Stress entschärfen – So wird aus Disstress – Eustress
 - Persönliches Zeit- & Stressmanagement durch mehr Struktur
 - Meine Wochenstruktur
 - Meine Energie-Fresser
 - Meine Tankstellen
 - Energie-Fresser eliminieren & Tankstellen-Netz ausbauen



Termine

Inhouse-Seminar oder Coaching auf Anfrage

› MEHR INFOS

TAG 2 – BERUFLICHES STRESSMANAGEMENT

1. Stress – Alles eine Frage der Einstellung?
 - hilfreiche kognitive Anti-Stress-Methoden:
„Das Eimer-Modell“; „Man muss nicht – aber man kann“;
„Worst-Case-Scenario“; „Die Philosophie der offenen Türen“;
„Positives Denken für Einsteiger“; „Die Vogelperspektive“
2. Weniger Stress durch mehr Leistungsfähigkeit
 - Mit Bewegung Stress besser meistern – Warum Bewegung Stress abbaut & Leistung fördert
 - a) physiologische Reaktionen durch Bewegung
 - b) psychische Reaktionen durch Bewegung
 - Doping für Körper & Geist - Leistungsfördernde Ernährung
PRAXIS: Anti-Stress-Bewegungsprogramm
3. Berufliches Konfliktmanagement
 - Mögliche Ursachen von Konflikten
 - Kommunikation in Konflikten – Kultur der Wertschätzung und Unterstützung
4. Konflikte erfolgreich lösen - Gesprächsführung
PRAXIS: Rollenspiel zur Gesprächsführung
„Wertschätzendes Konfliktmanagement“ mit Videoanalyse
PRAXIS: „Die Atmung – der Schlüssel zur Entspannung“
 - praktische Atemübungen

BURNOUT-PROPHYLAXE – BURNOUT-GEFAHREN ERKENNEN & VERMEIDEN

› 1-Tagesseminar für Führungskräfte

› Ziel

- Burnout-Symptome bei sich und seinen Mitarbeitern rechtzeitig erkennen
- Strategien zur Burnout-Vermeidung beherrschen
- Gesprächsführung mit gefährdeten Mitarbeitern souverän meistern

› Methode

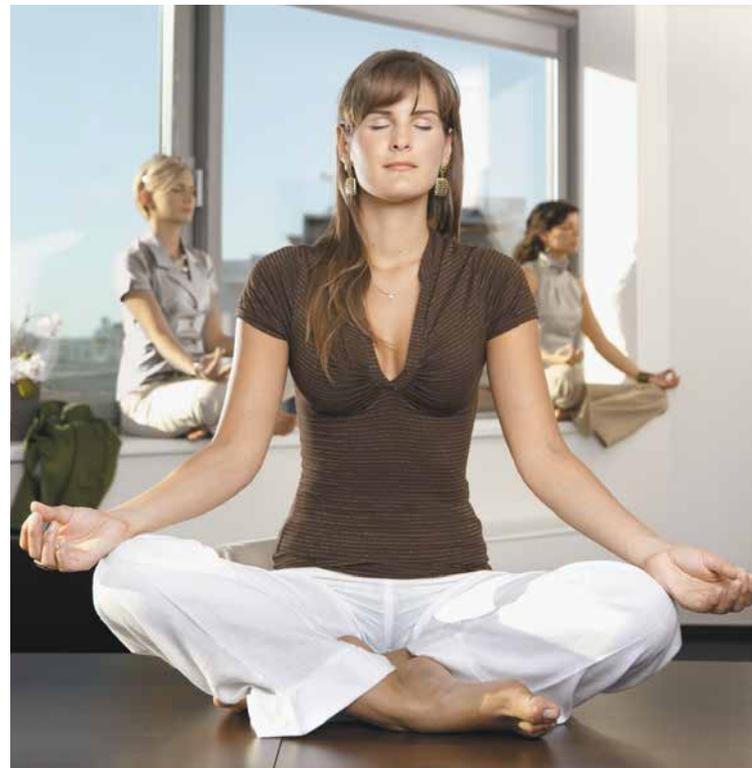
- Gesprächssimulation bei gefährdeten Mitarbeitern
- Selbst-Analysen des Burnout-Risikos
- alltagstaugliche Strategien zum gesundheitsförderlichen Umgang mit Mitarbeitern

› Inhalt

1. Was ist Burnout? – Krankheit oder Einbildung?
 - Entwicklung psychischer Erkrankungen in Deutschland
 - Entwicklung der Burnout-Erkrankungen in Deutschland
2. Die schleichende Dauer-Erschöpfung – Das 12-Phasen-Modell des Burnouts
3. Ursachen und Folgen des Burnout-Syndroms beim Mitarbeiter kennen und erkennen
4. Burnout-Symptome beim Mitarbeiter und sich selbst erkennen
5. Hilfe zur Selbsthilfe – Möglichkeiten und Grenzen der Burnout-Vermeidung
6. Dauerstress als Burnout-Ursache – Erfolgreiches Coping zum Stressabbau
7. Der Hochleistungsmitarbeiter – Das Belastungs-Regenerations-Modell
8. Mitarbeitergespräche führen: Gesprächsführung mit psychisch belasteten Mitarbeitern

Fallbeispiele:

- Der kaputte Rücken – Erkrankung des Bewegungsapparats
- Die alleinstehende Mutter mit Kind – Psychische Belastungen
- Der verlassene Ehemann – Suchtproblematik



Termine

Inhouse-Seminar oder Coaching auf Anfrage

Referenten

› MEHR INFOS

Dr. Gregor Wittke,
Dipl. Psychologe für Arbeits- und Organisationspsychologie

Thomas Lang, Dipl. Psychologe für
Arbeits- & Organisationspsychologie, Coach und Trainer

STAY FIT – GESUNDHEIT LEICHT GEMACHT – DAS MITARBEITERSEMINAR

› 1-tägiges Praxis-Seminar

› Ziel

- Die Mitarbeiter für ihre eigene Gesundheit sensibilisieren
- Den Mitarbeitern Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeit vermitteln
- Unterstützung bei der Optimierung des persönlichen Gesundheitsverhaltens geben
- Praktisch umsetzbare und einfache Gesundheitsrituale im Wochenalltag integrieren

› Methode

- Checkliste: die wichtigsten Regeln für gesunde Bewegung
- Checkliste: die wichtigsten Regeln für gesunde Ernährung
- Checkliste: die wichtigsten Regeln für Alltagsentspannung
- Das Hotel-Workout – Praktisches Bewegungsprogramm für Immer & Überall
- Praktisches Übungseinheit Businessyoga zur Mobilisation & Kräftigung des Bewegungsapparates oder
- Atem-Entspannung zum schnellen und wirksamen Stressabbau
- Beispiele für von gesetzlichen Krankenversicherungen getragene Vorsorgeuntersuchungen
- Gruppenarbeit an der Metaplan-Wand
- Diskurs zu Erfahrungen mit eigenen Gesundheitsritualen im Plenum
- Kurzer Folien-Impuls durch Experten
- Coaching-Tandem

› Inhalt

1. Prinzip „Selbstverantwortung“ – Was kann ich für meine Gesundheit alles tun?
 - Gesundheit fördern statt Krankheit vermeiden
 - Möglichkeiten der persönlichen Gesundheitsförderung
2. Früherkennung rettet Leben – Vorsorgeuntersuchungen



Termine

INHOUSE auf Anfrage

Referenten

› MEHR INFOS

Dr. Jürgen Siebenhünen,
Dipl. Sportwissenschaftler, Experte für Sportmedizin
Stefan Buchner, Master of Public Health,
Dipl. Erwachsenenpädagoge, Personal-Fitness-Trainer

3. Die 11 Tipps für ein langes & gesundes Leben

- Bewegung ist die beste Medizin – Das Workout für Jederzeit & Überall
- Die gesunde Mischung macht's – Anteile einer gesunden Ernährung
- 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 & Co.
- Gesund Schlafen – Tipps zum Ein- & Durchschlafen

4. Zähme Deinen Schweinehund –

So setzen Sie gute Vorsätze erfolgreich um

- Die 7 Phasen der erfolgreichen Veränderung von Gesundheitsverhalten
- Mein Action-Plan – Die 2 guten Vorsätze für ein gesünderes Leben (Coaching Tandems)

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

> 1,5-Tagesworkshop

> Ziel

- Sensibilisierung für die persönliche Work-Life-Balance
 - Erlernen von Techniken & psychologischen Strategien zur Stress-Selbstregulation
 - Identifikation und Pflege von persönlichen Gesundheitsressourcen
-

> Methode

- Persönlicher Selbsttest
 - „Mein 80. Geburtstag“
 - Erarbeitung einer persönlichen Prioritätenliste
 - Erarbeitung eines Wochen-, Monats- und Jahresplans zum Ausgleich von Belastungen
 - Fragebogen Selbstcheck zum Nachholbedarf der eigenen Gesundheitsförderung
 - Vorstellung der Gesundheitstoolbox für alltägliche und praxistaugliche Gesundheitsrituale
 - Der „Action-Plan der guten Vorsätze“ und Coaching-Tandems
-

> Inhalt

TAG 1

- Work-Life-unbalanced.
- Meine Werte – Was ist mir wirklich wichtig?
- Prioritätenmanagement – Das Richtige zur richtigen Zeit.
- Gesundes Zeit- & Selbstmanagement.

TAG 2

- Meine Gesundheit – Die 3 Säulen der Gesundheitsförderung
- Aktive Lebensqualität statt Durchhalten – Das können Sie für sich tun
- Gute Vorsätze erfolgreich umsetzen – So zähmen Sie Ihren inneren Schweinehund



Termine

INHOUSE auf Anfrage

Referenten

> MEHR INFOS

Stefan Buchner, Master of Public Health,
Dipl. Erwachsenenpädagoge, Personal-Fitness-Trainer

Thomas Lang, Dipl. Psychologe für
Arbeits- & Organisationspsychologie, Coach und Trainer

DER GESUNDHEITSPILLOT IM UNTERNEHMEN

› 3-tägiges offenes Seminar & Inhouse-Seminar

› Ziel

- Kennenlernen der Grundlagen zur Gesundheitsförderung auf den Ebenen Bewegung, Ernährung und Stressabbau
- Gesundheitspläne erstellen lernen
- Techniken und Methoden für ein erfolgreiches Gesundheitscoaching/ Beratungsgespräch mit ihren Mitarbeiter
- Grundlagen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements erfahren

› Inhalt

TAG 1

GRUNDLAGEN DES BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSMANAGEMENTS

- Modell der Salutogenese
- Ressourcenorientiertes Gesundheitsmanagement
- Grundmodell des Betrieblichen Gesundheitsmanagements
- Analysen
- Zielsetzungen
- Gesundheitsorientierte Maßnahmen
- Evaluation
- Gesundheitsmarketing und Kommunikation – Erfolgreiche Zusammenarbeit zwischen Gesundheitsmanager und Gesundheitspilot

TAG 2

DER GESUNDHEITSPILLOT ALS GESUNDHEITSBERATER IM UNTERNEHMEN

- Grundlagen der Verhaltenspsychologie und pädagogischen Psychologie
- Modelle der Verhaltensänderung
- Grundlagen der Motivation
- Grundlagen der Gesprächsführung
- Üben, üben, üben – Gesprächssimulationen



Termine

Inhouse-Seminar auf Anfrage

Referenten

› MEHR INFOS

Stefan Buchner, Master of Public Health,
Dipl. Erwachsenenpädagoge, Personal-Fitness-Trainer

TAG 3

GRUNDLAGEN DES BEWEGUNGSTRAININGS

- Die 3 größten Gesundheits-Risikofaktoren
- Bewegung ist die beste Medizin
- Alltagsbewegung & regelmäßiges Bewegungstraining

GRUNDLAGEN DES ERNÄHRUNGSMANAGEMENTS

- Grundlagen der gesunden Ernährung
- Die gesunde Ernährung
- Ernährungswunder
- Die Ernährungsanalyse

STRESSABBAU IN JOB UND PRIVATLEBEN

- Grundlagen der Verhaltenspsychologie
- Stress - Grundmodell der Stressentstehung
- Stresssignale erkennen und reagieren können
- Burnout-Prophylaxe
- Tipps zum beruflichen und persönl. Stressmanagement

ERGONOMIE AM BILDSCHIRMARBEITSPLATZ

> 1-tägiges Kompakt-Seminar

> Ziel

- Kennen der gesetzlichen Grundlagen zur Gestaltung eines gesunden Bildschirmarbeitsplatzes
- Analysen und Maßnahmen zur Einrichtung gesunder Büroarbeit kennenlernen
- Einrichtung eines gesunden Bildschirmarbeitsplatzes nach vorgesehenen Richtlinien
- Kennenlernen und Implementierung moderner Gestaltungskonzepte

> Methode

Praxisnaher Workshop zur Einrichtung eines gesunden Bildschirmarbeitsplatzes in Kleingruppen und mit Medienunterstützung (z.B. Büro-Planungssoftware). Die Methoden des erlebniszentrierten Workshops ermöglichen den Teilnehmern, die neuen Erfahrungen nicht nur oberflächlich aufzunehmen, sondern praxisnah zu üben, somit emotional zu erfahren und in konkretes Verhalten umzusetzen.

> Inhalt

Praxisnaher Workshop zur Einrichtung eines Bildschirmarbeitsplatzes

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



Termine (auch Inhouse)

24.03.2015 Frankfurt/Main

08.09.2015 Berlin

Referenten

> MEHR INFOS

Heinz Maaß,
Arbeitsmediziner & Ergonomie-Experte

- Benchmarking – Teamarbeit an der Bench verkürzt Prozesszeiten & steigert Ergebnisqualität
- Das kabellose Büro – kabellose 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 & professioneller Beschallung im Wohlfühlambiente
- Spiel und Spaß – Billardtische, Flipperautomaten & Tischtennisplatten fördern das Teamverständnis

Bei Buchungen der Seminare „Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz“ + „Gefährdungsbeurteilung psych. Belastungen“ erhalten Sie einen Rabatt von 10% auf den Netto-Preis.

10%
KOMBI-
RABATT

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

> 1-tägiger Inhouse-Workshop

> Ziel

- Belastungen von Schichtarbeit auf persönlicher Ebene erkennen und abbauen
- Langfristiger und nachhaltiger Erhalt einer gesunden Leistungsfähigkeit im Betrieb
- Erhalt der Schichttauglichkeit
- Erlernen von Strategien, Methoden und Techniken zum besseren Umgang mit Belastungen der Schichtarbeit

> Methode

- Impulsvortrag zu aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnissen zum Thema „Schlaf, Ernährung und Entspannung in der Schichtarbeit“
- Ernährungsgruppen-Analyse an der Metaplanwand
- praktische und durch qualifizierten Trainer angeleitete Übungen zum Spannungsabbau und zur Schlafförderung

> Inhalt

1. DAS SCHICHTARBEITER-SYNDROM

- Physische und psychische Auswirkungen von Schichtarbeit auf den Mitarbeiter
- Das Schichtarbeiter-Syndrom verhindern bzw. Folgen mindern

2. SCHLAF UND SCHICHTARBEIT

- Schlafphasen des gesunden Schlafes
- Besonderheiten des Schlafes bei Schichtarbeitern
- Schlaf & Regeneration – Was passiert mit mir während des Schlafes?



Termine

INHOUSE auf Anfrage

Referenten

[> MEHR INFOS](#)

Dr. Jürgen Siebenhünen,
Experte für Sportmedizin, Dipl. Sportwissenschaftler

3. TECHNIKEN UND METHODEN ZUR VERBESSERUNG DES SCHLAFES

- Entspannungstechniken zur Verbesserung des Schlafes (Progressive Muskelrelaxation & Autogenes Training)
- Schlaf-Förder-Workout (10 min - Bewegungsprogramm)
- Stressmanagement mit dem HRV-Biofeedback-Tool

4. GESUNDE ERNÄHRUNG IN DER SCHICHTARBEIT

- Ernährungsbesonderheiten - Ernährungsmatrix für Schichtarbeiter
- Alkoholkonsum und seine Wirkungen
- Koffein & Tein - Kaffee, Tee als Schlaf-Killer

GESUNDE GESTALTUNG DER SCHICHTARBEIT IM BETRIEB

> 1-tägiges offenes Seminar

> Ziel

- Kennenlernen aktueller und praxistauglicher gesundheitsorientierter Schichtmodelle
 - Neue Ideen und Impulse für gesundheitsorientierte Gestaltung der Schichtarbeit erhalten
 - Neue gesundheitsförderliche Strukturen und Prozesse in die Schichtarbeit integrieren lernen
-

> Methode

- Vortrag zu aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnissen zu gesundheitsorientierten Modellen der Schichtarbeit
 - Erfahrungsaustausch im Plenum
 - Kleingruppenarbeit zur Erarbeitung eines Maßnahmenplans
-

> Inhalt

1. Gesundheitsorientierte Schichtmodelle in der Praxis
2. Organisationsentwicklungsmaßnahmen - Strukturen und Prozesse zur Gesundheitsförderung in der Schicht
3. Best Practice-Beispiel aus anderen Unternehmen
4. Maßnahmenplan zur Umsetzung gesundheitsfreundlicher Veränderungen



Termine (auch Inhouse)

24.11.2015 Frankfurt/Main

Referenten

> MEHR INFOS

Stefan Buchner, Master of Public Health,
Dipl. Erwachsenenpädagoge, Personal-Fitness-Trainer

Dr. Jürgen Siebenhünen,
Experte für Sportmedizin, Dipl. Sportwissenschaftler

HEALTHY PERFORMANCE – GESUNDES ZEIT- & SELBSTMANAGEMENT

> 1,5-Tagesworkshop

> Ziel

- eigene Optimierungspotenziale erkennen und konkrete Maßnahmen umsetzen können
- ressourcenorientierten Umgang mit der eigenen Leistungskraft und den zeitlichen Ressourcen erlernen
- Steigerung der persönlichen und Arbeitseffizienz durch konkrete Ziel- und Zeitplanung
- Steigerung der langfristigen Leistungsfähigkeit durch die Integration von Gesundheitsritualen in den Wochenalltag
- Konkrete Techniken und Methoden zum gesunden und effizienten Zeit- und Selbstmanagement beherrschen

> Methode

- Werteanalyse
- Das Eisenhower-Prinzip
- Die 25.000\$ -Methode
- HRV-Biofeedback-Test
- Das Pareto-Prinzip
- Checklisten
- Selbsttests
- Die SMART-Methode
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- Selbstanalyse zur richtigen Zeitplanung
- persönliche Überarbeitung der Wochenplanung
- Aktive Trainingseinheit als Business-Workout/ Morgen- bzw. Abendgymnastik

> Inhalt

1. Werte & Selbstmanagement

- Das Dynamo-Prinzip: Einführung zu den Themen Leistung, Zeit und Regeneration an Praxis-Beispielen
- Werte & Visionen – Was ist mir wirklich wichtig?
- Was passt zu mir? – Individuelles Zeit- & Selbstmanagement
- Prioritäten richtig setzen – Meine Top 10 Prioritätenliste
- Das Eisenhower-Prinzip – Aufgaben richtig priorisieren
- Die 25.000\$ -Methode – Die Nr.1 festlegen
- Ziele realistisch setzen

2. Wer rastet... lädt auf und bleibt gesund

- Zeit zum Auftanken – Zeit für Erholung & Regeneration schaffen
- Warum „Auszeiten“? – Was passiert in meinem Körper?
- Physiologische Prozesse der Regeneration des menschlichen Körpers während Ruhephasen
- Du hast es selbst in der Hand – Stress senken mit dem HRV-Biofeedback-Tool (Selbsttest)



Termine

INHOUSE auf Anfrage

Referenten

> MEHR INFOS

Stefan Buchner, Master of Public Health,
Dipl. Erwachsenenpädagoge, Personal-Fitness-Trainer

Dr. Gregor Wittke, Dipl. Psychologe, Arbeits- & Organisationspsychologie,
Stressmanagement am Arbeitsplatz

Thomas Lang, Dipl. Psychologe für
Arbeits- & Organisationspsychologie, Coach und Trainer

3. Gesundes Zeit- & Selbstmanagement-Techniken & Methoden

- 3.1 Selbsterkenntnis
 - „Der innere Quatschi“ – Meine persönliche Antreiber & Gefahren kennen
 - Mythos „Multi-Tasking“
- 3.2 Intelligentes Energiemanagement
 - Erwartungen & Realität – Kraftkiller „Perfektionismus“
 - Das Pareto-Prinzip
- 3.3 Konsequentes Zeit- & Stressmanagement
 - Meine modernen Zeit-Diebe
 - Der Sägeblatt-Effekt – Unterbrechungen vermeiden
 - Gesunder Umgang mit modernen Medien – Emails & Telefonate managen
 - Meine Zeitmanagement-Tools – Umgang mit Outlook, iCal & Co.
 - Die Email-Diät – Sparsame & bedachte Kommunikation
 - Die Zeit-Formel – Puffer & Unvorhergesehenes einplanen
 - „Jetzt“ – Das Schmerzprinzip
 - Nein-sagen – Nicht alles müssen können

4. Praxistransfer:

- Das Schweinehund-Prinzip – Vorsätze & verbindliche Maßnahmen
- Die SMART-Methode – Ziele konkret festlegen
auf Wunsch: Den Tag aktiv beginnen – Das Kompakt-Workout als Morgen- oder Abendtraining

GESUNDHEITZIRKEL IM BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSMANAGEMENT (BGM)

› 1,5-Tagesseminar, auch Inhouse

› Ziel

- Planung und Einführung eines Gesundheitszirkels
- Organisation und Vorbereitung: Mitarbeiterbefragung, Informationsveranstaltung, Arbeitsplatzanalyse
- Planung und Durchführung der Zirkelsitzungen
- Aufgabe und Funktion der Moderation
- Training von Moderationssituationen

› Methode

- Vortrag mit Diskurs
- Arbeit mit der Metaplanwand
- praktischer Workshop in Kleingruppen

› Inhalt

TAG 1 (4 h: 13-17 Uhr)

- Definition
- Begriffliche Abgrenzung
- Erfolgsfaktoren des BGMs
- Analyseinstrumente
- Der Gesundheitszirkel

TAG 2 (8 h: 9-17 Uhr)

1. ABLAUF EINES GESUNDHEITZIRKELS

- Planung
- Vorbereitung
- Auswahl der Zirkelteilnehmer
- Durchführung der Zirkelsitzungen
- Abschlussworkshop

2. FUNKTION DES MODERATORS BEIM GESUNDHEITZIRKEL

- Aufgaben des Moderators
- Aufgaben der Teilnehmer



Termine (auch Inhouse)

auf Anfrage

Referenten

› MEHR INFOS

Stefan Buchner (MPH): Dipl. Erwachsenenpädagoge, Gesundheitswissenschaftler,

Dr. Gregor Wittke: Dipl. Psychologe, Arbeits- & Organisationspsychologie

Thomas Lang: Dipl. Psychologe, Sozialpsychologie, Selbstmanagement und soziale Kompetenzen

3. PRAXISTEIL

- Planung und Abstimmung im Vorfeld
- Gesprächsführung und Fragen im Gesundheitszirkel
- Schwierige Situationen managen – aktive Zielsetzung und Planung der Visionsumsetzung
- Integration der Zielsetzung in die Unternehmensstrukturen

RESILIENZ – MEHR WIDERSTANDSFÄHIGKEIT IM ARBEITSALLTAG

› 2-tägiges Seminar

› Ziel

- Erhöhung der Widerstandsfähigkeit und Belastbarkeit der Führungskräfte
- Überlastungs-Symptome bei Mitarbeitern erkennen und reagieren können
- alltagstaugliche Techniken des mentalen Selbstmanagement gekonnt einsetzen
- Zusammenhänge zwischen körperlicher und geistiger Widerstandsfähigkeit erfahren

› Inhalt

TAG 1

1. GESUNDER GEIST IM GESUNDEN KÖRPER
 - PRAXIS Stress-Selbsttest (Fragebogen-Analyse)
 - PRAXIS „Persönliche Fitness“ (Fragebogen zur Selbsteinschätzung)
 - Auswertung der Ergebnisse der Selbsttests und Zielsetzungen des Seminars
 - Theorie: Stress im Führungsalltag
 - Das Transaktionale Stressmodell (Lazarus)
 - Überlastungs- & Burnout-Symptome bei Mitarbeitern erkennen
 - Stress-Ressourcen im Unternehmen ausbauen
 - psychische und physiologische Wirkungen von Belastungen
 - Reaktion und Coping-Strategien kennen und erkennen
2. RAUS AUS DER „NEGATIVEN AFFEKTIVITÄT“
Konkrete Techniken des mentalen Selbstmanagements
 - Theorie: Anti-Stress-Strategie „Bewegung“
 - Physiologische und psychologische Reaktionen von Bewegung auf Stresssymptome
 - Die richtige Dosis Bewegung

TAG 2

3. „GRENZEN VERSCHIEBEN – DURCH AKTIVE SELBSTERFAHRUNG“
 - PRAXIS Der psychologische & körperliche „Fitness-Test“



Termine (auch Inhouse)

auf Anfrage

Referenten

› MEHR INFOS

Stefan Buchner, Master of Public Health,
Dipl. Erwachsenenpädagoge, Personal-Fitness-Trainer

Dr. Gregor Wittke,
Dipl. Psychologe für Arbeits- und Organisationspsychologie

Psychologische Techniken:

- „Reframing“
- „Moments of Excellence“

Körperliche Techniken:

- Liegestütz
- Crunches
- Einbeinstand
- Laufen

- Auswertung und Reflexion der Ergebnisse des Fitness-Tests
- Übertragung der Erkenntnisse in den Arbeitsalltag
- Praxis: Alltagsnahe Selbstmanagement-Strategien
 - Die „Elefanten-Strategie“
 - Prioritäten-Management: Prioritäten richtig setzen
- Praxis-Gruppenworkshop: Entwicklung von Organisationsentwicklungs-Ideen zur Stärkung der Resilienz bei Mitarbeitern
 - Gruppenarbeit
 - Präsentation der Ergebnisse

EINFÜHRUNG DER GEFÄHRDUNGSBEURTEILUNG „PSYCHISCHER BELASTUNGEN“ IM UNTERNEHMEN

› 1-tägiges Kompakt-Seminar

› Ziel

- Vorgehensweisen und Struktur zur Umsetzung/Einführung der Gefährdungsbeurteilung erfahren
- Konkretes Handwerkszeug und Wissen zur Durchführung der Gefährdungsanalyse anwenden können
- die Gefährdungsbeurteilung umsetzen

› Methode

- Experten-Input zur Struktur und zur Durchführung der Gefährdungsbeurteilung „Psychische Belastungen“
- Simulation eines Fallbeispiels als Gruppenarbeit zur Einführung der Gefährdungsanalyse
- Erfahrungsaustausch im Plenum

› Inhalt

1. Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen nun Pflicht des Arbeitgebers – Die Rechtsgrundlage
 - Arbeitsschutzgesetz § 4 & § 5
 - Arbeitsschutzgesetz § 5, Abs. 3 Nr. 6 ArbSchG
 - Norm DIN EN ISO 10075
 - BGI 650 „Bildschirm- und Büroarbeitsplätze“:
 - Bildschirmarbeitsverordnung § 3
 - GDA Leitlinie: „Beratung und Überwachung bei psychischer Belastung am Arbeitsplatz“
2. Integration der psychischen Belastungen in die Gefährdungsbeurteilung
3. Durchführung der Gefährdungsbeurteilung „Psychische Belastungen“
 - a) Bestandsaufnahme & Status Quo
 - b) Arbeitsplatzbegehungen
 - c) Leitfadengestützte Mitarbeiter-Interviews
 - d) Leitfadengestützte Experten-Interviews
 - e) Strukturierte Gruppen-Interviews/ Gesundheitszirkel
 - f) Mitarbeiterbefragungen zur psychischen Belastung – Fragebogen & Checklisten
 - g) Dokumentation & Abschlussbericht zur Gefährdungsbeurteilung



Termine (auch Inhouse)

25.03.2015 Frankfurt/Main

09.09.2015 Berlin

Referenten

› MEHR INFOS

Stefan Buchner, Master of Public Health,
Dipl. Erwachsenenpädagoge, Personal-Fitness-Trainer

Dr. Gregor Wittke,
Dipl. Psychologe für Arbeits- und Organisationspsychologie

4. Kommunikation der Ergebnisse
5. Umsetzung von möglichen Maßnahmen zur Verringerung psychischer Belastungen

SIE ERHALTEN:

- 1x Muster „Protokoll zur Arbeitsplatzbegehung“
- 1x Muster „Interview-Leitfaden“ für Mitarbeiter-Interviews/ Experten-Interviews
- 1x Muster „Dokumentation/ Abschlussbericht – Gefährdungsbeurteilung psychische Belastungen“

Bei Buchungen der Seminare „Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz“ + „Gefährdungsbeurteilung psych. Belastungen“ erhalten Sie einen Rabatt von 10% auf den Netto-Preis.

10%
KOMBI-
RABATT

FIT UND GESUND IM CALL-CENTER

› 1-Tagesworkshop

› Ziel

- Mitarbeiter für die Erhaltung eines gesunden Arbeitsplatzes sensibilisieren
 - Identifikation von Gesundheitsbelastungen & -ressourcen am Arbeitsplatz
 - Erlernen von konkreten Techniken zur Vermeidung und Bekämpfung von körperlichen und psychischen Belastungen am Call-Center-Arbeitsplatz
-

› Methode

- kurzer Impuls-Vortrag zum Thema – Gesund im Call-Center – mit praktischen Beispielen vor Ort
 - erlebniszentrierte Gruppenanalysen zum Thema "Rücken"
 - Ausprobieren von konkreten Übungen zur Dehnung, Kräftigung und Regeneration des unteren Rückens und des Schulter-Nacken-Bereichs
 - Anwenden der "Dien Cham" – Gesichtsmassage zur Bekämpfung von Kopfschmerzen und zur Regeneration am Arbeitsplatz
 - „Stress weg atmen“
– Die aktive 10 Minuten-Regenerations-Pause
-

› Inhalt

- Gesund im Call-Center – Spezifische Belastungen & Ressourcen im Call-Center
- Mein Arbeitsplatz – Bildschirmarbeitsplatz-Check
- Mein Körper – Rücken, Nacken, Kopf und Stimme – Lösungen für Call-Center-spezifische Probleme
- Der Kunde – Gesunder Umgang mit mir und dem Kunden
- Mein/e Chef/in – Gesunde Kommunikation im Call-Center
- Meine Gesundheits-Tankstellen
– Gesundheitsressourcen erkennen & nutzen
- Zeit- & Selbstmanagement
– Gesundheitsrituale im Alltag integrieren



Termine (auch Inhouse)

auf Anfrage

Referenten

› MEHR INFOS

Stefan Buchner, Master of Public Health,
Dipl. Erwachsenenpädagoge, Personal-Fitness-Trainer

GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR ARBEIT & FAMILIE – BASISWORKSHOP FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG

> 1-Tagesworkshop

> Ziel

- Gesunderhaltung der Mitarbeiter durch eine ausgewogene Ernährung
- Senkung der krankheitsbedingten Fehlzeiten durch eine Ernährungsoptimierung
- Steigerung der Mitarbeiterleistung durch eine bewusste und ausgewogene Ernährung

> Methode

- kurzer Impuls-Vortrag neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung
- Selbst-Analyse zur Ernährung
- Tipps & Tricks für eine gesunde Ernährung am Arbeitsplatz & in der Familie
- Gemeinsamer Einkauf: „Mein gesunder Einkauf“ – Praxistest (Gruppenarbeit)

> Inhalt

1. PRAXIS: Individuelle Ernährungsanalyse (Gruppenarbeit mit Ernährungs-Software)
2. Grundlagen der Ernährung
 - Die Hauptnährstoffe - Eiweiße - Kohlenhydrate - Fette
 - Die Vitalstoffe
 - Vitamine - Mineralstoffe - Spurenelemente
 - Der Flüssigkeitshaushalt - Trinken, trinken, trinken
3. Leistung und Ernährung
4. Gesunde Ernährung für den Arbeitsalltag – Ernährungszusammensetzung und Wertigkeit
5. PRAXIS: Gemeinsamer Einkauf: „Mein gesunder Einkauf“
6. Die 3 Geheimnisse einer gesunden & ausgewogenen Ernährung
7. Ernährung optimieren
 - konkrete und praxisnahe Maßnahmen der Verhaltensänderung und Umsetzung



Termine

INHOUSE auf Anfrage

Referenten

[> MEHR INFOS](#)

Dr. Jürgen Siebenhünen,
Dipl. Sportwissenschaftler, Experte für Sportmedizin

GESUNDHEITSMARKETING IM UNTERNEHMEN – SPASS & FREUDE AN DER GESUNDHEIT

> 1-Tagesworkshop

> Ziel

- Neue Möglichkeiten der Kommunikation im BGM kennenlernen
 - Steigerung der Teilnahme von Mitarbeitern an Maßnahmen der Gesundheitsförderung
 - Betriebliches Gesundheitsmanagement als Maßnahme der Personalgewinnung nutzen können
-

> Methode

- Diskurs und Erfahrungsaustausch zum eigenen Stand des BGMs
 - Metaplan-Arbeit in Kleingruppen
 - Praxis: Erarbeitung eines BGM-Marketing- & Kommunikationsplans als Gruppenarbeit
-

> Inhalt

INTERNES MARKETING & GESUNDHEIT

1. Was ist Gesundheitsmarketing?
2. Kommunikation ist das halbe „Betriebliche Gesundheitsmanagement“
3. Kreative Kanäle der internen Gesundheitskommunikation
4. Motivation – Mitarbeiter für Gesundheit begeistern
5. Hemmende und fördernde Faktoren für Gesundheitsverhalten
6. Die Führungskraft als Gesundheitsmultiplikator

EXTERNER MARKETING & IMAGEFÖRDERUNG

1. Image-Ausbau durch Gesundheitsförderung
2. Gesundheitsmanagement im Talent-Management
3. Gesundheitsmanagement & Employer-Branding
4. Gesundheitsmanagement & Corporate Social Responsibility (CSR)
5. Erarbeitung eines BGM-Kommunikations- & Maßnahmen-Plans



Termine

INHOUSE auf Anfrage

Referenten

[> MEHR INFOS](#)

Fabian Künzler,
Experte für Sport-Marketing für Kieser-Training

Stefan Buchner, Master of Public Health,
Dipl. Erwachsenenpädagoge, Personal-Fitness-Trainer

FIRMEN-FITNESS-PROGRAMME & GESUNDHEITSTAGE ERFOLGREICH IM UNTERNEHMEN INTEGRIEREN

› 2-Tagesseminar

› Ziel

- erfolgreiches Integrieren von Firmen-Fitness-Programmen & Gesundheitstagen im Unternehmen
- Mitarbeiter zur aktiven Teilnahme motivieren
- Nachhaltigkeit sicherstellen

› Methode

- Demonstration einer Körper-Status-Analyse
- Beispiel: Rücken-Fit-Programm am Arbeitsplatz
- Beispiel: Business-Yoga am Arbeitsplatz
- Demonstration: „Laxman“
 - Das audio-visuelle Mentalsystem

› Inhalt

TAG 1

1. Sinn & Zweck von Firmen-Fitness-Programmen
2. Die 4 Phasen einer erfolgreichen Integration von Firmen-Fitness-Programmen
 - Eingangsanalysen
 - Zielsetzungen
 - Gesundheitskurse/ Krankenkassen-Präventionskurse
 - Erfolge messbar machen
3. Kooperationspartner für Firmen-Fitness-Programme
 - Interne Netzwerke
 - Lokale Netzwerke
 - Trainernetzwerke
 - Zusammenarbeit mit den gesetzlichen Krankenkassen
 - Der Präventionsparagraph 20 SGB 5

TAG 2

4. Die Mitarbeiter richtig motivieren – Marketing für Firmen-Fitness-Programme
 - Dauerhafte Teilnahme an Firmen-Fitness-Programmen
 - Die „Richtigen“ erreichen – Motivation für Gesundheitsmuffel
 - Internes Marketing
 - Externes Marketing



Termine

INHOUSE auf Anfrage

Referenten

› MEHR INFOS

Fabian Künzler,
Experte für Sport-Marketing für Kieser-Training

Stefan Buchner, Master of Public Health,
Dipl. Erwachsenenpädagoge, Personal-Fitness-Trainer

5. Gesundheitstage als Einstieg in Firmen-Fitness-Programme
 - PRAXIS: Konzeption und Planung eines Gesundheitstages als Gruppenarbeit

FIRMEN-FITNESS-PROGRAMME IN DER PRAXIS

6. PRAXIS: Konzeption, Planung und Organisation eines Firmen-Fitness-Programms als Gruppenarbeit
7. Nutzen und Grenzen von Firmen-Fitness-Programmen

UBGM – SEMINARE & WORKSHOPS PREIS-LISTE

DAUER	SEMINARE & WORKSHOPS	FRÜHBUCHER-TARIF <small>ohne 19% MwSt.</small>	NORMAL-TARIF <small>ohne 19% MwSt.</small>	KURZFRIST-TARIF <small>ohne 19% MwSt.</small>
2 Tage	Betriebliches Gesundheitsmanagement I	699,- €	790,- €	881,- €
2 Tage	Betriebliches Gesundheitsmanagement II	699,- €	790,- €	881,- €
2 Tage	Betriebliches Eingliederungsmanagement I	699,- €	790,- €	881,- €
2 Tage	Betriebliches Eingliederungsmanagement II	699,- €	790,- €	881,- €
1 Tag	Krankenrückkehrgespräche – Dialog mit Fingerspitzengefühl	Inhouse*	Inhouse*	Inhouse*
2 Tage	Gesund Führen – Der gesunde Führungsstil	Inhouse*	Inhouse*	Inhouse*
1 Tag	Konflikte lösen & Fehlzeiten senken	Inhouse*	Inhouse*	Inhouse*
2 Tage	Keep Smiling – berufliches & persönliches Stressmanagement	Inhouse*	Inhouse*	Inhouse*
1 Tag	Burnout-Prophylaxe – Burnout-Gefahren erkennen & vermeiden	Inhouse*	Inhouse*	Inhouse*
1 Tag	Stay Fit – Gesundheit leicht gemacht – das Mitarbeiterseminar	Inhouse*	Inhouse*	Inhouse*
1,5 Tage	Work-Life-Balance – Fit & zuversichtlich leben	999,- €	1199,- €	1299,- €
3 Tage	Der Gesundheitspilot im Unternehmen	Inhouse*	Inhouse*	Inhouse*
1 Tag	Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz	599,- €	690,- €	781,- €
1 Tag	Gesund in der Schichtarbeit	Inhouse*	Inhouse*	Inhouse*
1 Tag	Gesunde Gestaltung der Schichtarbeit im Betrieb	599,- €	690,- €	781,- €
1 Tag	Gesundes Zeit- und Selbstmanagement	Inhouse*	Inhouse*	Inhouse*
1,5 Tage	Gesundheitszirkel im Betrieblichen Gesundheitsmanagement	699,- €	790,- €	881,- €
2 Tage	Resilienz - Mehr Widerstandsfähigkeit im Arbeitsalltag	Inhouse*	Inhouse*	Inhouse*
1 Tag	Einführung der Gefährdungsbeurteilung „psychischer Belastungen“ im Unternehmen	599,- €	690,- €	781,- €
1 Tag	Fit und gesund im Call-Center	Inhouse*	Inhouse*	Inhouse*
1 Tag	Gesunde Ernährung für Arbeit & Familie	Inhouse*	Inhouse*	Inhouse*
1 Tag	Gesundheitsmarketing im Unternehmen – Spaß & Freude an der Gesundheit	Inhouse*	Inhouse*	Inhouse*
2 Tage	Firmen-Fitness-Programme & Gesundheitstage erfolgreich im Unternehmen integrieren	Inhouse*	Inhouse*	Inhouse*

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

COACHING **: Unsere Coachings veranstalten wir auf Anfrage mit 1- max. 3 Teilnehmern aus Ihrem Haus.
Tagessatz ab 1098,- € 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