

Seminare

Zeit- und Stressmanagement

Nutzen Sie die Zeit, um etwas für Ihre Balance und Zufriedenheit zu tun. Analysieren Sie Ihren persönlichen Zugang zum Zeitmanagement und entwickeln Sie ein System, das zu Ihnen passt. Sie schauen nach Ihren eigenen Kraftquellen und erarbeiten „Notfallstrategien“, die Ihnen im Umgang mit Stress helfen.

Führung in Balance

Entwickeln Sie Strategien, die Ihnen helfen, die unterschiedlichen Anforderungen und Belastungen zu managen und auszugleichen und um die Qualität der Arbeit zu erhalten. Fördern Sie die Motivation Ihrer Mitarbeiter/innen und erzielen Sie Vorbildwirkung durch einen verantwortlichen Umgang mit Ihrer eigenen Gesundheit.

Den Rücken stärken und entspannen

Durch einfache Übungen können Sie direkt am Arbeitsplatz oder Zuhause etwas für Ihren Rücken tun! Stärken Sie Ihre Rückenmuskulatur und beugen Sie Rückenschmerzen durch wirksame Anwendungen zwischendurch vor. Erlernen Sie außerdem Entspannungstechniken, die Ihnen helfen, stressige Zeiten gut zu überstehen.

Vorträge

„Gesundheitsmanagement als Führungsaufgabe“

Welchen Einfluss hat das eigene Gesundheitsverhalten von Führungskräften auf das Unternehmen? Und wie kann Mitarbeiterführung zum nachhaltigen Gelingen des betrieblichen Gesundheitsmanagements beitragen?

Burn-out – verstehen und gegensteuern

Was treibt Menschen in die seelische Erschöpfung? Und welche Möglichkeiten haben wir im Unternehmen, den zunehmenden psychischen Erkrankungen präventiv entgegenzuwirken?

Demografischer Wandel im Unternehmen

Wie wirkt sich der demografische Wandel auf das Unternehmen aus? Und wie kann Know-how erhalten und weitergegeben werden?



Kontakt Daten

trainsform – Dr. J. Kießling-Sonntag
Alte Bielefelder Straße 1
D-33824 Werther

fon: +49 (0) 5203.296485
fax: +49 (0) 5203.918152

e-mail: gesundheit@trainsform.de
web: www.trainsform.de



Betriebliches Gesundheitsmanagement

Spüren Sie den demografischen Wandel in Ihrem Unternehmen? Bemerkten Sie einen Anstieg der Fehlzeiten? Hören Sie immer häufiger von psychischen Belastungen? Dann ist es Zeit, dem Thema Gesundheitsmanagement im Unternehmen mehr Beachtung zu schenken.

Denn nur mit motivierten, kompetenten und gesunden Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern wird Ihr Unternehmen produktiver und kann im Wettbewerb bestehen.

Schauen Sie auf die Gesundheit in Ihrem Unternehmen und bauen Sie ein nachhaltiges Gesundheitsmanagement auf!



Ziele

Durch gezieltes Betriebliches Gesundheitsmanagement:

- erhalten Sie die Mitarbeitermotivation
- reduzieren Sie das Belastungsempfinden
- verringern Sie krankheitsbedingte Fehlzeiten
- erhalten Sie die Leistungsfähigkeit
- verbessern Sie das Arbeitsklima
- steigern Sie die Mitarbeiterzufriedenheit
- fördern Sie Ihre Corporate Identity
- sichern Sie Ihre Wettbewerbsfähigkeit und binden Sie Fach- und Führungskräfte

Kompetent beraten

- Wir begleiten Sie bei der schrittweisen Entwicklung und Implementierung eines **Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM)**.
- Wir beraten Sie bei der Festlegung konkreter Ziele, der Bedarfsanalyse, Umsetzung und Evaluation von Maßnahmen, die die Gesundheit und damit die Leistungsfähigkeit Ihres Unternehmens fördern.
- Wir unterstützen Sie bei der Konzeption und Durchführung von Trainings zum Kompetenzaufbau im Bereich Gesundheit.

**Nehmen Sie Kontakt mit Ihrem trainsform-Ansprechpartner auf oder wenden Sie sich an Ricarda Martin 05203 296485
rm@trainsform.de**

Unsere Leistungen

trainsform ...

- ... berät Sie bei der Festlegung konkreter Ziele für Ihr Betriebliches Gesundheitsmanagement
- ... gestaltet und moderiert Kick-off-Workshops
- ... unterstützt Sie bei der Durchführung von Mitarbeiterbefragungen
- ... berät Sie bei der internen Kommunikation der Einführung oder Veränderung von BGM
- ... moderiert und berät Ihren Gesundheitszirkel
- ... coacht Ihre Führungskräfte
- ... trainiert Ihre Mitarbeiter/innen zu Gesundheitsthemen (siehe Seminarangebote umseitig)
- ... führt Workshops zur gesundheitsgerechten Optimierung von Arbeitsprozessen durch
- ... evaluiert Ihre Maßnahmen

Übrigens: **Gesundheit wird steuerlich gefördert!**

Investieren Sie jährlich bis zu 500 EUR pro Mitarbeiter/in in der Gesundheitsförderung steuerfrei.