



Angebotsbausteine



Gesund & entspannt miteinander arbeiten

Wer an Entspannung denkt, sieht sich oft auf der Parkbank, in der Badewanne oder in der Sauna. All dies sind wunderbare Maßnahmen, um im Feierabend von der Arbeit abschalten und zur Ruhe kommen zu können. Wie sieht es aber bei der Arbeit selbst aus? Geht da Entspannung?

Ihre Mitarbeitenden bekommen in diesem Halbtagesworkshop Ideen, wie sie selbstwirksam entspannt und gleichzeitig produktiv **miteinander** durch den Arbeitsalltag kommen.

Inhalte

Schwerpunkt 1: Sich um sich selbst kümmern

Schwerpunkt 2: Sich um einander kümmern

- + Was ist Stress und wie kann ich Stress vorbeugen?
- + Zahlen, Daten, Fakten zu Erkrankungen in der Arbeitswelt und für die jeweilige Berufsgruppe
- + Welche Rollen übernehme ich in meinem Alltag?
- + Was ist mit der Rolle des eigenen „Ich“?
- + Psychohygiene
- + Welche Aussagen im Leben spornen mich an, wie kann ich diese durch wertschätzende Aussagen zum eigenen Ich ersetzen?
- + Belastungssignale bei sich und den Kollegen wahrnehmen
- + Entspannungs-, Achtsamkeits- und Bewegungsimpulse für den Alltag

Nutzen

Ihre Mitarbeitenden bekommen Strategien und Ideen, wie sie im privaten als auch beruflichen Alltag Selbstfürsorge betreiben und dass schon kleine Veränderungen des Blickwinkels das kollegiale Miteinander verbessern.

Dauer & Kosten

Nach Bedarf ein halber, bzw. ganzer Tag. Der konkrete Umfang wird in einem individuellen Gespräch geklärt. So können z.B. auch die Themen gesunde Ernährung und Bewegung mit in der Konzeption berücksichtigt werden.



Pluspunkte für Ihr Unternehmen



Margit Urban

BGM Koordination & Beratung

„Der eine wartet, dass die Zeit sich wandelt, der andere packt sie an und handelt!“
Dante Alighieri

Inhaberin Margit Urban BGM Koordination & Beratung, Burnout-Beraterin, Expertin für psychosoziale Gesundheit im Betrieb, NLP Practitioner, Ernährungsberaterin, Partnerin im Beraterverbund „GesundeUnternehmen“

Margit Urban

Königsteiner Straße 5

65510 Idstein

Telefon +49 (0)6126.7004478

Mobil +49 (0)162.8241211

margit.urban@gesundeunternehmen.com

www.gesundeunternehmen.de

www.bgm-margiturban.de



MARGIT URBAN

BGM - KOORDINATION & BERATUNG

Die Akademie Gesunde Unternehmen

Unser praxisbezogenes Angebot im modularen System entspricht den aktuellsten Erkenntnissen von Forschung, Didaktik und Pädagogik. Unsere Referenten und Coaches sind alle langjährig erfahren im Bereich von wirksamen betrieblichen Gesundheitsmanagement und engagiert bei der Sache. Alle Angebote können Inhouse und in branchengemischten offenen Gruppen stattfinden.

Zielgruppe der Angebote: Führungskräfte, Mitarbeiter, alle an Gesundheit Interessierte

Mehr unter

www.gesundeunternehmen.com

Der Beraterverbund Gesunde Unternehmen

Der Beraterverbund Gesunde Unternehmen ist ein Verbund erfahrener Experten mit Herz und Verstand rund um ganzheitliche Gesundheit und hat das Ziel, machbare Entlastung zu schaffen und schnell Ressourcen zu aktivieren, um eine gesunde Basis für Stabilisierung und für nötige Veränderungen zu haben.

Mehr unter

www.gesundeunternehmen.com

Der Beraterverbund Gesunde Unternehmen

Um die komplexen und vielschichtigen Facetten des Betrieblichen Gesundheitsmanagements vollständig abzudecken und kompetent umzusetzen, haben sich bundesweit Experten zu einem interdisziplinären Beraterverbund zusammengeschlossen.

+ Betriebliche Gesundheitsförderung zu jeder Zeit an jedem Ort
Just Functional GbR

- + Platzsparendes, flexibles Bewegungskonzept
- + Bewegung im Arbeitsalltag mit selbstentwickeltem Produkt
- + Training mit virtuellem Trainer
- + Jede Übung nur 2 Minuten und in gewöhnlicher Arbeitskleidung durchführbar

+ Starter-Paket BGM
Gesunde Unternehmen

Systematischer Aufbau einer effizienten BGM-Struktur mit Implementierungskonzept, Kick-off und Evaluation

+ Führungskräfte trainings / Coaching / BEM
Claudia Effertz Consult

gesundes Führen, Bausteine der Personalentwicklung, Bausteine im Betrieblichen Eingliederungsmanagement

+ Ernährungsberatung
Margit Urban
BGM Koordination & Beratung

Vom gesunden Buffet mit Kochbuch, aktivierenden Events und Vorträgen, Einzelbegleitung bis zur Kantinenberatung

+ Online-Portallösungen
(moove & JUUNA)
vitaliberty

Die digitale Zukunft mit psychischer Gefährdungsbeurteilung oder Unterstützungsplattform für pflegende Angehörige

+ BGM-Impulsbausteine
Gesunde Unternehmen

Wir holen Ihre MitarbeiterInnen und Führungskräfte genau da ab, wo sie gerade stehen und setzen nachhaltige Impulse für den nächsten Schritt.

+ Stressmanagement-Seminare
Claudia Effertz Consult

Kursprogramme für nachhaltige Umsetzungsstrategien

+ Gesundheitstage-PLUS
Gesunde Unternehmen

Das interaktive Gesundheitsevent mit Erfolgsgarantie

+ Boxenstopp und Neustart-BGM
Gesunde Unternehmen

Ist-Analyse des Status Quo mit neuen Impulsen

+ Effiziente Prävention mit innovativen BGF-Lösungen
JB-medical e.K.

Moderne Produktlösungen und Ideen aus der Medizin- und Fitnessbranche für praktikable Präventionsmaßnahmen in Ihrem Unternehmen mit entsprechender Kommunikations- und Umsetzungsbegleitung

+ Expertengespräche und Fachtagungen
Gesunde Unternehmen

Erfahrungsaustausch in ca. 4 Std. (20–30 Teilnehmer)/Ganztagesveranstaltung + Marktplatz (50–80 Teilnehmer)

+ Einzelvorträge zu allen BGM-Themen
Gesunde Unternehmen

- + Medizinische Fachvorträge
- + psychische Gesundheit
- + Ernährung

+ Prozessbegleitung
Margit Urban
BGM Koordination & Beratung

- + verschiedene Verfahren zur Erhebung von psychischen und physischen Gesundheitsgefährdung
- + Begleitung und Koordination von BGM-Verfahren
- + Koordination von BGM-Projekten

+ Aus- & Weiterbildungslehrgänge
Gesunde Unternehmen

- + Fachkraft BGM
- + Prozessbegleiter
- + Coach
- + und viele mehr



Claudia Effertz
Gesunde Unternehmen

Wiesenpromenade 2
64673 Zwingenberg
Telefon +49 (0) 6251.8691179
Mobil +49 (0) 163.7827534
claudia.effertz@
gesundeunternehmen.com
www.gesundeunternehmen.com



Jennifer Filz
Just Functional GbR

Scheuerlenstraße 3
79822 Titisee Neustadt
Telefon +49 (0) 7651.8880267
Mobil +49 (0) 151.53793793
jennifer.filzf@
gesundeunternehmen.com
www.just-functional.com



Jörg Breitbarth
JB-medical e.K.

Im Riedgarten 7
79235 Vogtsburg
Telefon +49 (0) 7662.3249791
Mobil +49 (0) 162.4248260
joerg.breitbarth@
gesundeunternehmen.com
www.jb-medical.de

Die Akademie Gesunde Unternehmen

Unser praxisbezogenes Angebot im modularen System entspricht den aktuellsten Erkenntnissen von Forschung, Didaktik und Pädagogik. Unsere Referenten und Coaches sind alle langjährig erfahren im Bereich von wirksamen betrieblichen Gesundheitsmanagement und engagiert bei der Sache. Alle Angebote können Inhouse und in branchengemischten offenen Gruppen stattfinden.

Zielgruppe der Angebote: Führungskräfte, Mitarbeiter, alle an Gesundheit Interessierte

Mehr unter
www.gesundeunternehmen.com

Der Beraterverbund Gesunde Unternehmen

Der Beraterverbund Gesunde Unternehmen ist ein Verbund erfahrener Experten mit Herz und Verstand rund um ganzheitliche Gesundheit und hat das Ziel, machbare Entlastung zu schaffen und schnell Ressourcen zu aktivieren, um eine gesunde Basis für Stabilisierung und für nötige Veränderungen zu haben.

Mehr unter
www.gesundeunternehmen.com