Pluspunkte für Ihr Unternehmen

Krisenbegleitung

Kurzarbeit, Unsicherheit, Existenzängste, Home Office - Durch das Coronavirus (SARS-CoV-2) und die aktuelle Situation hat das Leben an sich eine besondere Dynamik. Zum Teil befinden sich beide PartnerInnen im Home Office, die Kinder wollen bespaßt und sollen beschult werden, die Großeltern - zu deren eigenem Schutz - nicht verfügbar, Kinderbetreuung entfällt...

... Dieses „Ausgebremst" werden ist wie von 240 km/h auf der Autobahn sofort zum Stehen kommen zu wollen. Der „Bremsweg" ist dann sehr lange und alle Räder blockieren dabei, das Gummi nutzt sich ab. Wie kann ein gezieltes „zum Stehen kommen" bestmöglich erfolgen?

Das vegetative- und Körper-System (innerlich) ist noch in Aufruhr, Kompensations- und Ausgleich-Mechanismen stehen nicht zur Verfügung und so kann diese Zwangspause zu einer Chance, häufiger jedoch wahrscheinlich zu einer Riesenbelastung werden, durch die es im „Außen und im Innen". knallt. Hier helfen gezielt angeleitete Mechanismen beim „Runterkommen" und Aushalten. Das Gespräch mit geschulten BeraterInnen hilft beim Sortieren, Strukturieren, Kraft schöpfen und Durchkommen durch diese anspruchsvolle Phase.

Wir stehen Ihnen telefonisch, per Video-Konferenz, Chat, Webinar oder auch mit unseren entlastenden Übungen gerne und kompetent zur Seite. Auch für Firmen, Teams und UnternehmerInnen.

Inhalt

+ Von der Anspannung in die Entspannung: Schnell und überall Kraft tanken
+ Alte Muster erkennen und mit neuen wirksameren Verhaltensstrategien ergänzen
+ Negative Gefühle effizient und rasch entmachten

Ihr Nutzen

+ In Anspannungs- und Drucksituationen innerlich ausgeglichen und ruhig bleiben
+ Bessere Konzentration & Fokussierung: Die Ziele werden leichter erreicht
+ Reduktion der Ausfallszeiten durch mehr Zufriedenheit und Gesundheit
+ Schneller abschalten und den Wechsel zwischen Berufs- und Privatleben mit Leichtigkeit vollbringen: mit Freude zur Arbeit – mit Freude nach Hause

Die methodische Konzeption

Um einen hohen Praxistransfer zu gewährleisten, haben die Teilnehmer nach jedem Modul eine Praxisphase mit kleinen und machbaren Übungsaufgaben, die das Erlernte vertiefen und helfen, herauszufinden, wo es noch weitere und ergänzende Lösungen bedarf. Auf Basis dieser Praxiserfahrungen finden in den darauffolgenden Elementen weitere Übungen statt. In individuellen Telefonaten ab Modul 2 wird die eigene Strategie aus den erlernten Elementen gefunden und entwickelt.

Claudia Effertz
GesundeUnternehmen
„Wenn Menschen und Teams den Glauben an sich wieder gefunden haben und dies zu einem konstruktiven und wertschätzenden Umgang mit sich und anderen führt, ist die Basis für gesundes und erfolgreiches Handeln gelegt."

Initiatorin www.gesundeunternehmen.com, Inhaberin CEC Claudia Effertz Consult, BGM Beratung, Vorträge, Training, Coaching, Angebote zu psychosozialer Gesundheit zertifizierte Fachberater ESF-Programm„unternehmensWert Mensch"

Claudia Effertz
Finkenweg 4
64625 Bensheim-Auerbach
Telefon +49 (0) 6251.8691179
Mobil +49 (0) 163.7827534
claudia.effertz@gesundeunternehmen.com
www.gesundeunternehmen.com

GESUNDE UNTERNEHMEN

Die Akademie GesundeUnternehmen

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 GesundeUnternehmen

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

Ablauf „Aktives Stressmanagement“

Anfangs gibt es eine kurze Einführung zu den jeweiligen Themen. Der Schwerpunkt liegt auf den praktischen Übungen, die leicht und für andere „unsichtbar“ in den Arbeitsalltag integriert werden können.

- Basisfähigkeiten: Mit inneren Bildern und hilfreicher Affirmationen einen entspannten Leistungszustand immer wieder herstellen.
- State Management: Managen von inneren Zuständen; mit schnell wechselnden Anforderungen und Teilaufgaben gesund und zielorientiert umgehen können (z.B. Telefon, Computer, Gespräch).
- Blockaden lösen: Situationen, in denen innere Blockaden störend sind (z.B.: Konfliktgespräch, neue Anforderungen) erkennen und lösen. Aus sich wiederholenden, störenden Mustern aussteigen.
- Entspannungstechniken: Negative innere Dialoge, Gefühle und Überzeugungen abstellen und wieder zu Ruhe und Konzentration finden.

Ergebnisse aus Vergleichskursen „Aktives Stressmangement“[1]

Im Allgemeinen

- „Ich empfinde Stress und Druck bei der Arbeit“ sinkt von 39,2% auf 12,5%
- „Wir haben zu wenig Zeit, um uns im Team auszutauschen“ sinkt von 40,4% auf 27,1%
- „Die Zufriedenheit mit der Arbeit“ steigt von 45,1% auf 60,4%

KollegInnen. Chefs. Konflikte

- „Mit schwierigen KollegInnen und PatientInnen umzugehen, kostet viel Kraft“ sinkt von 51,9% auf 29,2%
- „Die Balance aus den betrieblichen Vorgaben und meinen Bedürfnissen zu finden, fällt mir leicht“ steigt von 20,0% auf 41,0%
- „In schwierigen Situationen kann ich innerlich ruhig bleiben“ steigt von 19,2% auf 36,2%

Gesundheit

- „Ich kann gut auftanken“ steigt von 36,2% auf 65,0%
- „Ich bin in Stresssituationen belastbar“ verbessert sich von 42,6% auf 54,8%
- „Ich habe einen erholsamen Schlaf“ steigt von 36,0% auf 60,9%
- „Ich wache morgens ausgeschlafen auf“ verbessert sich von 19,6% auf 48,9%
- „Ich habe ein sicheres Gefühl für das, was meinem Körper gut tut“ verbessert sich von 47,1% auf 75,0%

Work-Life Balance

- „Die Zufriedenheit mit der Balance zwischen Beruf und Privat“ steigt von 23,1% auf 47,9%
- „Mich belasten die Probleme von der Arbeit NICHT zuhause“ stimmt zuerst für 13,4%, danach für 35,5%

[1] Quelle: Ergebnisse aus Gesundheitstrainings in Kooperation mit dem Institut Kutschera, Wien (von 101 Mitarbeitenden verschiedener Kliniken im Jahr 2[illegible])

Die Akademie GesundeUnternehmen

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 GesundeUnternehmen

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 GesundeUnternehmen

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
GesundeUnternehmen

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

Führungskräftetrainings / 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
GesundeUnternehmen

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
GesundeUnternehmen

Das interaktive Gesundheitsevent mit Erfolgsgarantie

Boxenstopp und Neustart-BGM
GesundeUnternehmen

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
GesundeUnternehmen

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
GesundeUnternehmen

+ Fachkraft BGM
+ Prozessbegleiter
+ Coach
+ und viele mehr

Claudia Effertz
GesundeUnternehmen

Finkenweg 4
64625 Bensheim-Auerbach
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 GesundeUnternehmen

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 GesundeUnternehmen

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