



Angebotsbausteine



Gesund führen: „Anders-Sein“ als Reichtum und Stressfaktor

Dieses Angebot richtet sich besonders an Führungskräfte, die schon Vorerfahrung haben und sich gezielt mit einzelnen Themen und Fragestellungen beschäftigen wollen.

Basis-Seminar (Dauer: 1 Tag)

Unter Stress und in anspruchsvollen und zeitkritischen Situationen schlägt „plötzlich“ etwas um. Das, was vorher anregend, bereichernd, ergänzend war, wird plötzlich nervig und zur Last.

- + Kreativ ist dann chaotisch
- + Strukturiert - pedantisch
- + Mutig wird aggressiv
- + Gelassen wird ignorant

Der Workshop gibt Impulse als Erklärung wie Menschen unter Stress reagieren und zeigt erste Wege auf, was man selbst tun kann, um in solchen Situationen ruhiger und gelassener zu bleiben und wie man aus dem „Hamsterrad“ des genervt, gestresst, überfordert seins aussteigen kann. Dabei werden aktuelle Erkenntnisse der Gehirnforschung alltagstauglich integriert.

Mögliche Ergänzungsbausteine (Dauer: 3-4 Stunden)

„Das Phänomen Stress im Umgang mit mir und anderen“

- + Immer wieder auftanken – auch innerhalb der Arbeit und konkreten Situationen
- + Der Umgang mit als belastend erlebten Situationen
- + Hemmende Gefühle und Blockaden „entmachen“
- + Kreislauf aus schlecht Schlafen und wenig Regenerieren beenden

„Dranbleiben, weitermachen, wenn's auch schwer erscheint“

- + Signale und deren „Verschlüsselung“ erkennen, aufnehmen und verarbeiten. Gegebenenfalls Hilfe und Beratung einholen
- + Strategien, um „dran“ zu bleiben und Lösungen zu finden, die gelebt werden

„Umgang mit als schwierig erlebten Situationen“

- + Frühwarnsignale beim Mitarbeiter erkennen, unterschiedliche Strategien kennen und anwenden, die „Gewohnheitsmauern“ durchbrechen können
- + Phänomene der Kommunikation und Reaktion unter Stress verstehen, Führungsvarianten nutzen



Pluspunkte für Ihr Unternehmen



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



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 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