



BETRIEBLICHES GESUNDHEITS- MANAGEMENT

Der Wert eines Unternehmens machen nicht Gebäude und Maschinen, auch nicht seine Bankkonten aus. Wertvoll an einem Unternehmen sind nur die Menschen, die dafür arbeiten und der Geist, in dem sie das tun.



PLANUNG



DURCHFÜHRUNG



EVALUATION



PRAXIS FÜR
PSYCHOTHERAPIE,
BETRIEBLICHES
GESUNDHEITS
MANAGEMENT
UND MEDIATION

Hauptstraße 16
79771 Klettgau
07746/9275378
info@pbm-hochrhein.de

BETRIEBLICHE
ZUKUNFT
AKTIV GESTALTEN!



Wir sind durch die AOK nach § 20 SGB V zertifiziert. Profitieren Sie vom AOK Krankenkassenzuschuss von bis zu 80 % auf Stresspräventionskurse und die Durchführung einer psychosozialen Gefährdungsbeurteilung.

BGM LOHNT SICH!

Gesunde, hochmotivierte Mitarbeiter sind das größte Kapital Ihres Unternehmens.



Unsere moderne Arbeitswelt wird immer komplexer. Arbeitsprozesse verdichten sich und erhöhen psychische Belastungen sowie stressbedingte Symptome zunehmend. Noch nie waren die Zahlen psychisch bedingter Arbeitsausfälle so hoch. Verhindern Sie negative Arbeitsbelastungen, bevor sie überhaupt entstehen. Mit einem ganzheitlichen, auf Ihr Unternehmen ausgerichteten BGM Konzept, sorgen Sie nachhaltig für gesunde und hochmotivierte Mitarbeiter. Mitarbeiter, die einen gesunden Lebensstil verfolgen und eine enge Bindung an Ihre Organisation entwickeln, fühlen sich wohler, sind gesünder und leisten bessere Arbeit. Ein Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) kann hierfür der zentrale Motor sein.

Als Beratungsinstitut betreuen wir klein- und mittelständische Unternehmen beim Aufbau und der Weiterentwicklung eines strategisch ausgerichteten BGMs. Wir navigieren Sie als Unternehmen durch die gesamten BGM Prozesse.

Wir unterstützen Sie dabei, neben verhaltensorientierten Komponenten, die "weichen" Unternehmensfaktoren (Führung, Kultur, Klima etc.) und ihre Bedeutung für Gesundheit und Unternehmenserfolg zu identifizieren, zu messen und effizient zu steuern.

Durch ein systematisch eingeführtes BGM Konzept können krankheitsbedingte Fehlzeiten **um ein Viertel sinken.**

GESUNDE
MITARBEITER
FÜR EIN STARKES
UNTERNEMEN

bedeuten...

- weniger Fehlzeiten
- weniger Fluktuation
- mehr Motivation
- mehr Zufriedenheit
- mehr Produktivität
- mehr Energie
- mehr Optimismus
- bessere
Kommunikation
- gelingende Unter-
nehmensführung

GESUNDHEITS-
FÖRDERUNG

MIT DEM BLICK
FÜRS GANZE

*Individuelle Beratung &
stimmige Konzepte*



UNSERE BGM LEISTUNGEN

Wir unterstützen Sie beim systematischen Auf- und Ausbau Ihres betrieblichen Gesundheitsmanagements und begleiten Sie professionell bei der Umsetzung der psychosozialen Gefährdungsbeurteilung nach § 5 des Arbeitsschutzgesetzes.

Betriebliche Gesundheitsförderung

Betriebliches Wiedereingliederungs-
management (BEM)

Arbeits- und Gesundheitsschutz

WARUM MIT UNS?

UNSERE ANGEBOTE

- sind von der Praxis für die Praxis
- basieren auf wissenschaftlichen Standards
- beruhen auf kontinuierlichen Weiterbildungen
- sind angepasst an Ihren Bedürfnissen
- sind flexibel gestaltbar
- können an unterschiedlichen Orten stattfinden
- finden in einem geschützten Rahmen und einer angenehmen, positiven Atmosphäre statt



UNSERE BGM ANGEBOTE

- Beratung bei der Entwicklung eines betrieblichen Gesundheitsmanagements in Ihrem Unternehmen
- Konzeption und Durchführung von passgenauen Angeboten der Gesundheitsförderung im Bereich der psychosozialen Gesundheit
- Konzeption und Durchführung von Angeboten im Rahmen von Gesundheitstagen (Infostand, Workshop, Kurzberatung etc.)
- Trainings und Coachings für Führungskräfte
- Inhouse Trainings und Intensivseminare zu den Themen Gesundheit, Kommunikation, Führung und Selbstmanagement
- Beratung und/oder Mediation bei Konflikten im Team

Beate Saglio

Geschäftsführerin Praxis PBM

Psychotherapie (HPG)

Betriebliches

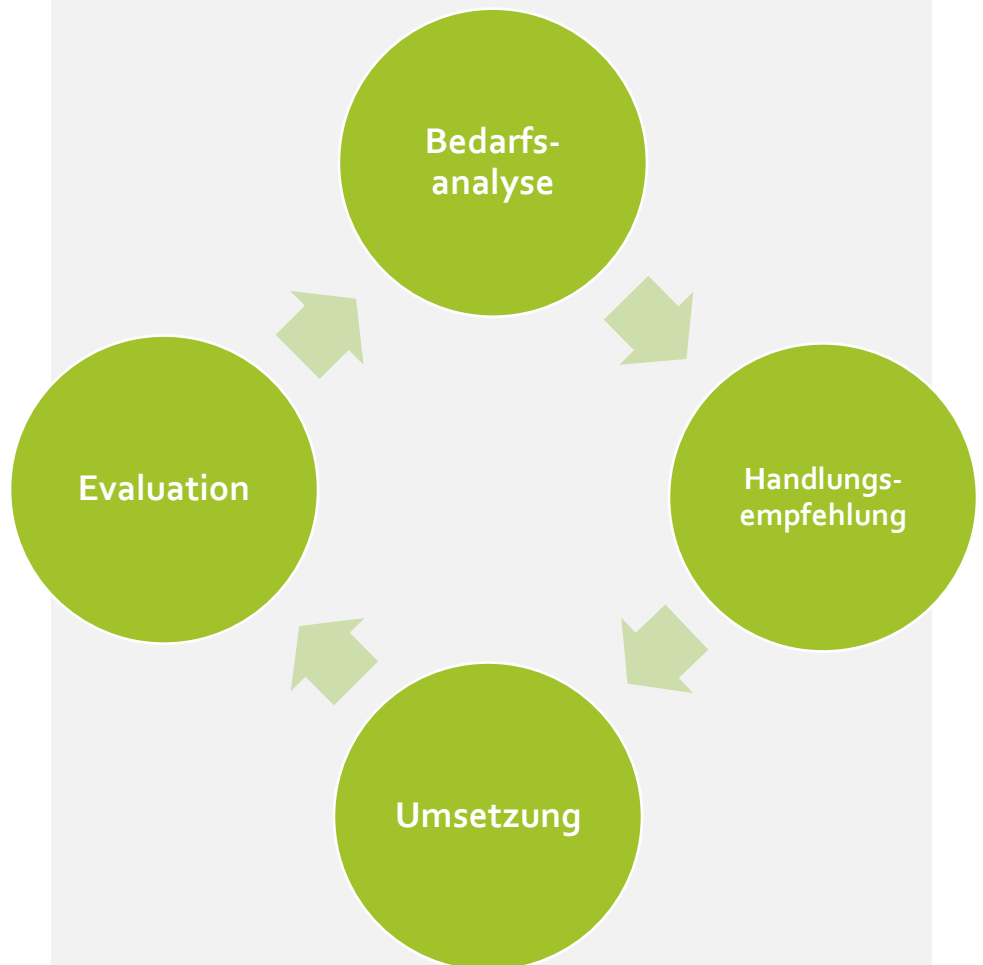
Gesundheitsmanagement

Entspannungstherapie

Mediation



BGM ZYKLUS



BGM Bausteine im Überblick

Eine psychosoziale Gefährdungsbeurteilung als Teil des BGM Prozesses kann nach § 20 SGB V bis zu ca. 80% von der AOK bezuschusst werden!

Maßgeschneidert unterstützen wir Sie, die Leistungsfähigkeit Ihres Unternehmens zu stärken und zugleich die Arbeitsbedingungen lern-, gesundheits- und persönlichkeitsförderlich zu gestalten.



Ist-Analyse und Strukturaufbau

- Standortbestimmung
- Aufbau interner Strukturen (Steuerkreise, Multiplikatoren)
- Ziel- und Visionsbildung im BGM
- Vernetzung interner und externer Akteure
- Aufbau eines integrativen Kommunikationskonzeptes

Bedarfserhebung

- Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen (GGBU)
- Arbeitsplatzbegehungen unter ergonomischen Gesichtspunkten
- Zielgruppenspezifische Analyse-Workshops (z.B. Gesundheitszirkel, Fokusgruppen)
- Mitarbeiterbefragungen
- Experteninterviews

Ableitung von Maßnahmen zur Gesundheitsförderung

- Lokalisierung von Handlungsfeldern
- Definition von strategischen Gesundheitszielen
- Ableitung und Koordination bedarfsorientierter Gesundheitsmaßnahmen (Verhaltens- und Verhältnisprävention)
- Festlegung und Gestaltung von Kommunikationswegen

Einleitung von Maßnahmen zur Gesundheitsförderung

- Ergonomie (z.B. Rückenurse, Gestaltung des Arbeitsplatzes), Bewegung (z.B. aktive Pause, Aufbau Betriebssport)
- Stress (z.B. Stressausgleichsprogramme)
- Sucht (z.B. Raucherentwöhnungskurse/ Hypnose/Stufenplan)
- Erfolgswertung



UNSERE BGM MAßNAHMEN

Kurse: Stressfrei durch Bewegung

Kurse: Stressbewältigung

Coaching und Workshops

Seminare und Vorträge

KURS

IHR PROFIT

- Verbesserung Ihrer Gesundheit
- Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Dehnfähigkeit
- Stärkung des Immunsystems
- Förderung des Herz- Kreislaufsystems
- Ausgleich und Verbesserung des Wohlbefindens
- Gewichtsmanagement
- Prävention von Erkrankungen
- Stressreduktion
- Freude am Sport in der Gruppe

ZIELGRUPPE

Unternehmensführung,
Führungskräfte und Mitarbeiter

Stressfrei durch Bewegung Dem Stress davonlaufen



Dem Stress in Alltag und Beruf einfach davonlaufen - darauf zielt dieser Kurs ab. Mit gezielten Körper-, Fitness- und Laufübungen an der frischen Luft, erlernen Sie das richtige Rüstzeug, Stress zu verarbeiten und nachhaltig die Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu finden.

Nicht ohne Grund kommt Wasser in Bewegung

aus Afrika

KURZ & KOMPAKT

Trainingsdauer: 35 - 60 min

Trainingsort: Direkt in der Natur in der Nähe Ihres Unternehmens

Leistungsstand der Teilnehmer: Es werden keine Vorkenntnisse oder ein bestimmter Fitnessgrad erwartet

Ihr Trainer: Alexander Sutter

KURS

IHR PROFIT

- Verbesserung Ihrer Gesundheit
- Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Dehnfähigkeit
- Stärkung des Immunsystems
- Förderung des Herz- Kreislaufsystems
- Ausgleich und Verbesserung des Wohlbefindens
- Gewichtsmanagement
- Prävention von Erkrankungen
- Stressreduktion
- Soziale Kontakte stärken

ZIELGRUPPE

Unternehmensführung,
Führungskräfte und Mitarbeiter

Stressfrei durch Bewegung Outdoor Power



Dem Stress und der Arbeit mal so richtig die Stirn bieten? Das können Sie in diesem Kurs. Spüren Sie am eigenen Körper, wie Stress durch Bewegung reduziert werden kann. Machen Sie sich frei von allem, was Sie belastet. Stärken und verbessern Sie Ihre Leistungsfähigkeit mit Spaß und guter Laune. Unter professioneller Anleitung können Sie mal so richtig Dampf ablassen, Ihre Fitness steigern und mit neuer Kraft und Motivation den Alltag und Beruf meistern. Mitten in der Natur, unter freiem Himmel gelingt es besonders gut, den Kopf frei zu bekommen, Körper und Seele mit neuem Sauerstoff und neuer Energie für ein besseres Wohlbefinden zu beleben.

KURZ & KOMPAKT

Trainingsdauer: 45 - 60 min

Trainingsort: Direkt in der Natur in der Nähe Ihres Unternehmens

Leistungsstand der Teilnehmer: Es werden keine Vorkenntnisse oder ein bestimmter Fitnessgrad erwartet

Ihr Trainer: Alexander Sutter

KURS

IHR PROFIT

- Verbesserung des Gesundheitszustands
- Prävention von Erkrankungen
- Vermeidung von Fehlhaltung
- Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Dehnfähigkeit
- Stärkung des Immunsystems
- Förderung des Herz- Kreislaufsystems
- Ausgleich und Verbesserung des Wohlbefindens
- Gewichtsmanagement
- Freude am Sport in der Gruppe

ZIELGRUPPE

Unternehmensführung, Führungskräfte und Mitarbeiter

Stressfrei durch Bewegung Ergonomie Kick - Rückenfit



Unter professioneller Begleitung lernen Sie typische Fehlhaltungen und negative Bewegungsmuster kennen und erfahren, wie Fehlbelastungen vermieden werden können. Praktisch umsetzbare Übungen werden erlernt und können jederzeit zu Hause angewandt werden und somit einen nachhaltigen Effekt erzielen.

KURZ & KOMPAKT

Trainingsdauer: 15– 30 min

Trainingsort: Direkt in passenden Räumlichkeiten Ihres Unternehmens, wahlweise auch in unseren Praxisräumen

Leistungsstand der Teilnehmer: Es werden keine Vorkenntnisse oder ein bestimmter Fitnessgrad erwartet

Ihr Trainer: Alexander Sutter

KURS

IHR PROFIT

- Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Dehnfähigkeit
- Stärkung des Immunsystems
- Förderung des Herz-Kreislaufsystems
- Verbesserung des Gesundheitszustandes
- Ausgleich und Verbesserung des Wohlbefindens
- Gewichtsmanagement
- Prävention von Erkrankungen
- Stressreduktion
- Verbesserung von koordinativen Fähigkeiten
- Spaß und Freude an der Bewegung

ZIELGRUPPE

Unternehmensführung,
Führungskräfte und Mitarbeiter

Stressfrei durch Bewegung

Business Boxing



Sie möchten mal so richtig Dampf ablassen? Das können Sie in diesem Kurs. Spüren Sie am eigenen Leib, wie Stress durch Bewegung reduziert werden kann. Boxen Sie sich frei von allem, was Sie belastet. Lernen Sie die Grundtechniken des Boxens mit Spaß und guter Laune kennen. Unter professioneller Anleitung können Sie mal so richtig Dampf ablassen, Ihre Fitness steigern und mit neuer Kraft und Motivation den Alltag und Beruf meistern.

KURZ & KOMPAKT

Trainingsdauer: 30 - 60 min

Trainingsort: Direkt in der Natur in der Nähe Ihres Unternehmens, wahlweise in unseren Praxisräumen

Leistungsstand der Teilnehmer: Es werden keine Vorkenntnisse oder ein bestimmter Fitnessgrad erwartet

Ihr Trainer: Alexander Sutter

KURS

IHR PROFIT

Reduktion von:

- Stresssymptomen
- Kopfschmerzen
(Spannungskopfschmerzen, Migräne)
- Schulter- und Nackenverspannungen
- Bluthochdruck
(arterielle Hypertonie)
- Phobien u.a. Flugangst
- Lampenfieber bzw. Prüfungsangst
- Magen- und Darmstörungen
- nächtliches "Zähneknirschen", Tinnitus, Schlafstörungen

ZIELGRUPPE

Unternehmensführung,
Führungskräfte und Mitarbeiter

Stressbewältigung Balance your life mit PMR



Jeder Mensch braucht ein optimales Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung, um die Gesundheit zu erhalten und Krankheiten vorzubeugen. Bei der **Progressiven Muskelentspannung** lernen Sie durch wechselndes Anspannen und Entspannen einzelner Muskelgruppen, in belastenden Situationen schnell und wirksam zu entspannen. Die Anspannungsphase dauert dabei wenige Sekunden. Danach werden die Muskelgruppen durch ruckartiges Loslassen wieder entspannt.

KURZ & KOMPAKT

Trainingsdauer: 30– 60 min

Trainingsort:

Direkt in passenden Räumlichkeiten Ihres Unternehmens, wahlweise auch in unseren Praxisräumen

PMR kann bis zu
ca. 80% von der
AOK bezuschusst
werden!

KURS

IHR PROFIT

Reduktion von:

- Psychosomatischen Erkrankungen, Schlafstörungen, Magenbeschwerden, Verdauungsstörungen
- Spannungskopfschmerzen, Rücken-, Bauchschmerzen, die auf Verkrampfungen zurückzuführen sind
- Herz-Kreislaufstörungen
- Innere Unruhe, Verspannungen, Reizbarkeit
- Erkrankungen der Haut z.B. Neurodermitis
- Ängste wie bspw. Prüfungsangst

ZIELGRUPPE

Unternehmensführung,
Führungskräfte und Mitarbeiter

Stressbewältigung Autogenes Training pur



Mit Autogenem Training nutzen Sie die Kraft Ihrer Gedanken für mehr Ruhe und Entspannung. Sie entspannen sich selbst – ganz ohne Hilfsmittel. Sie lernen durch einfache Übungen selbstständig, „autogen“, einen Entspannungszustand herbeizuführen. Diese Übungen können Sie nach ein wenig Training überall anwenden, zu Hause oder am Arbeitsplatz.

*„Glück ist kein
Geschenk der Götter.*

Es ist die Frucht der inneren Einstellung“

Erich Fromm

AT kann bis zu
ca. 80% von der
AOK bezuschusst
werden!

KURZ & KOMPAKT

Trainingsdauer: 30– 60 min

Trainingsort: Direkt in passenden Räumlichkeiten Ihres Unternehmens, wahlweise auch in unseren Praxisräumen

KURS

„Erst schließen wir die Augen, dann sehen wir weiter“

IHR PROFIT

- Achtsamer Umgang mit Schwierigkeiten und Stress
- Achtsamkeit in der Kommunikation
- Achtsamkeit am Arbeitsplatz
- Selbstwahrnehmung, Selbst- und Mitgefühl stärken

ZIELGRUPPE

Unternehmensführung,
Führungskräfte und Mitarbeiter

Stressbewältigung Achtsamkeit und Meditation



Kennen Sie das Gefühl, gedanklich ständig unter Strom zu stehen? Unsere moderne Arbeitswelt, die gekennzeichnet ist durch Digitalisierung, Globalisierung und einer durchgehenden Erreichbarkeit, lässt uns immer weniger Zeit, abzuschalten und zu entspannen.

Wenn Sie gerne lernen möchten, wie man eigene Gedanken beruhigt, sich auf das „Hier und Jetzt“ konzentriert und eine gelassene, achtsame Grundhaltung in den Alltag integriert, dann besuchen Sie diesen Achtsamkeitskurs.

Es lohnt sich, denn wer regelmäßig Meditation und Achtsamkeit praktiziert, ist laut neusten, wissenschaftlichen Studien entspannter und gelassener, schläft besser, stärkt das Immunsystem, die Empathiefähigkeit, senkt die Anfälligkeit für negative Stressreaktionen, stärkt die Selbstakzeptanz, steigert die Konzentration und Kreativität. Kurzum: Sie fühlen sich einfach besser.

A&M können bis zu ca. 80% von der AOK bezuschusst werden!

KURZ & KOMPAKT

Trainingsdauer: 30– 90 min

Trainingsort: Direkt in passenden Räumlichkeiten Ihres Unternehmens (wahlweise auch in unseren Praxisräumen)

Workshop

IHR PROFIT

- Auseinandersetzung mit Stressoren
- Toleranz gegenüber Stressoren erhöhen
- Innere Kräfte aktivieren
- Stabileres Selbstwertgefühl entwickeln
- Krisen als Chance wahrnehmen
- Nachhaltige Planung für mehr Resilienz im Beruf sowie im Alltag!

ZIELGRUPPE

Unternehmensführung, Führungskräfte und Mitarbeiter

Gesundheitsförderung Stärken Sie Ihre Resilienz



Die Fähigkeit Krisen und Rückschläge durch persönliche Ressourcen zu meistern.

Unsere Resilienztrainings sind keine Stressmanagementseminare, denen ein neuer Name gegeben wurde. Es sind Maßnahmen, in denen sich Menschen 1-1,5 Tage lang Zeit nehmen, ihre Stärken und Entwicklungsfelder im Bereich Resilienz zu entdecken und, in Theorie und Praxis, Instrumente kennenlernen, um ihre psychologische Stärke zu erhalten und zu entwickeln. Es vermittelt die notwendigen Ressourcen und Fähigkeiten, um die innere Widerstandsfähigkeit zu stärken und stellt einen wesentlichen Baustein für Präventions- und Gesundheitsförderung dar. Entsprechend eignen sich unsere Resilienztrainings als Maßnahme für Führungskräfte, die häufig mit Druck, Rückschlägen und Ungewissheit konfrontiert sind, wie es zum Beispiel in sehr dynamischen Umfeldern, bei Führungskräften oder im Vertrieb der Fall ist. Sie lernen im Resilienztraining, in Drucksituationen ruhig zu bleiben – so bleiben Sie auch in Krisen überzeugt, dass Sie Dinge beeinflussen können. Ebenso eignet sich Resilienztraining als Präventivmaßnahme und für Menschen, die ganz grundsätzlich mehr über das Thema psychologische Stärke und innere Widerstandsfähigkeit erfahren und lernen möchten.

KURZ & KOMPAKT

Seminardauer: 1/2-1 1/2 Tage

Trainingsort: Inhouse - direkt in passenden Räumlichkeiten Ihres Unternehmens, wahlweise auch in unseren Praxisräumen

Workshop

PROFIT

- Was steckt hinter dem Begriff Burnout?
- Was genau ist Stress?
- Wie funktioniert Stressbewältigung?
- Welche Stressoren verursachen Stress?
- Welche Faktoren begünstigen Stress?
- Wie können Sie Stresskompetenz entwickeln und Stress langfristig meistern?
- Entwickeln einer nachhaltigen „Lifebalance“

ZIELGRUPPE

Unternehmensführung
und Führungskräfte

Stressabbau und Burnoutprävention



Burnout und Stress sind Begriffe, die immer häufiger im Zusammenhang mit dem Beruf genannt werden. Das „bisschen Stress“ sollte man doch in den Griff bekommen und Burnout sei doch nur was für „Weicheier“ denken viele – ohne jedoch zu wissen, was genau dahintersteckt. Viele Berufstätige kennen erste Symptome wie Kopf- und Nackenschmerzen, Gereiztheit, Müdigkeit, Versagensängste oder Schlaflosigkeit, würden diese jedoch nicht dem Stress zuschreiben oder sich selbst als Burnout gefährdet einstufen.

Ein Burnout kann allerdings jeden treffen, insbesondere Personen, die sich selten Auszeiten gönnen, die als besonders belastbar gelten. Stress hinterlässt allerdings seine Spuren, vor allem wenn Sie ihm nicht mit einem angemessenen Erholungsprogramm entgegenwirken.

Erfahren Sie, wie Sie in persönlich stressigen Situationen Ihr eigenes Verhalten rechtzeitig wahrnehmen können und dann, mit Hilfe von praktischen und leicht in den Alltag integrierbaren Übungen, unmittelbar eine Entspannung erzielen können. Ganz nach dem Motto „Neue Kraftquellen zum Fließen bringen, Energie tanken und Lebensqualität steigern“.

KURZ & KOMPAKT

Seminardauer: ½ - 1 ½ Tage

Trainingsort: Inhouse - direkt in passenden Räumlichkeiten Ihres Unternehmens, in einem Seminarhaus im Schwarzwald oder wahlweise auch in unseren Praxisräumen

Workshop

PROGRAMMINHALTE

- „Basics“ zu Stressentstehung, gesunder Stressbewältigung und Selbstfürsorge
- Praktische Durchführung von wissenschaftlich fundierten Stressbewältigungs- und Entspannungsmethoden: mit einem Zeiteinsatz von maximal 5 Minuten nachhaltig entspannen
- Bewältigung des Gedankenkarussells: Techniken zur Steigerung der inneren Fokussierung
- Balance Check und Entwicklung eines persönlichen „Entspannungsplans“

ZIELGRUPPE

Unternehmensführung,
Führungskräfte und
Mitarbeiter

Entspannungstraining für Alltag und Beruf „Entspannt in 5 Minuten“



Zentrales Anliegen dieses Seminars ist es, im Alltag sowie im Beruf das innere Gleichgewicht zwischen Anforderungs- und Leistungsdruck zu finden und lebenswichtige Entspannungsmomente optimal zu nutzen. Dabei geht es nicht darum, Stress generell zu vermeiden. Es gilt vielmehr, eine bewusste Auseinandersetzung mit Beanspruchungssituationen zu erlauben und die eigene Belastbarkeit dahingehend zu erweitern, dass das notwendige Erholungsprogramm eingehalten wird, um eigene Ressourcen zu aktivieren und die Leistungsfähigkeit aufrecht zu erhalten. Erfahren Sie, wie Sie in persönlich stressigen Situationen Ihr eigenes Verhalten rechtzeitig wahrnehmen können und dann, mit Hilfe von praktischen und leicht in den Alltag integrierbaren Übungen, unmittelbar eine Entspannung erzielen können.

„Neue Kraftquellen zum Fließen bringen, Energie tanken und Lebensqualität steigern“. So fördern Teilnehmer ihre Gesundheit, die geistige Präsenz und emotionale Ausgeglichenheit. Das gemeinsame Üben in entspannter Atmosphäre macht Spaß und verbessert spürbar Betriebsklima und Motivation. Die Identifikation des Einzelnen mit dem Unternehmen wird nachhaltig gefördert.

KURZ & KOMPAKT

Seminardauer: 120 min – ½ Tag

Trainingsort: Inhouse - direkt in passenden Räumlichkeiten Ihres Unternehmens, wahlweise auch in unseren Praxisräumen

Impuls Vortrag

*„Bei frischem Obst ist noch
lange nicht Schluss“*

INHALTE

- Was beinhaltet BGM?
- Welche gesetzlichen Grundlagen gibt es?
- Wie kann BGM in unserem Unternehmen konkret durchgeführt werden?
- Welche Arbeitsgruppen können generiert werden?
- An welchen Stellschrauben muss / kann gedreht werden?
- Welche Methoden und Maßnahmen sind für uns sinnvoll?

ZIELGRUPPE

Unternehmensführung,
Führungskräfte und
Mitarbeiter

Startschuss für ein BGM



Eine gesunde und motivierte Belegschaft ist das A und O für wirtschaftlichen Erfolg – das wissen kleine und mittlere Unternehmen (KMU) aus ihrem betrieblichen Alltag besonders gut.

Deswegen lohnt es sich, nachhaltig etwas für die Gesundheit der Beschäftigten zu tun. Denn jede Investition in die Mitarbeitergesundheit ist eine Investition in die wirtschaftliche Leistungsfähigkeit eines Unternehmens. Mit einem Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) steht ein wirkungsvolles Instrument zur Verfügung, um Mitarbeitende langfristig in ihrer Gesundheit zu unterstützen.

Starten Sie für einen gesunden Betrieb mit einem Impulsvortrag um das Thema betriebliche Gesundheit anzugehen und auszubauen. Mit inbegriffen ist ein Handlungsleitfaden - Ihr Wegweiser, der Unternehmen, mit konkreten Anregungen und Tipps aus der Praxis, den Einstieg ins BGM erleichtert.

KURZ & KOMPAKT

Vortragsdauer: 90 min - 120 min

Trainingsort: Inhouse - direkt in passenden Räumlichkeiten Ihres Unternehmens, wahlweise auch in unseren Praxisräumen

Seminar 1-2 Tage

Wenn du eine Stunde lang glücklich sein willst, schlafe.

Wenn du einen Tag glücklich sein willst, geh fischen.

Wenn du ein Jahr lang glücklich sein willst, habe ein Vermögen.

Wenn du ein Leben lang glücklich sein willst, liebe deine Arbeit.

Chinesisches Sprichwort

INHALTE

- Zusammenhänge von Führung und Gesundheit der Mitarbeiter
- Signale der Überforderung bei Mitarbeiter erkennen und adäquat handeln
- Einen gesunden Führungsstil entwickeln
- die Hauptfaktoren für eine gelingende, mitarbeiterorientierten Führungskultur

ZIELGRUPPE

Unternehmensführung und Führungskräfte

Mitarbeiterorientierte Unternehmensführung



Eine Herausforderung mit der sich Unternehmer regelmäßig auseinandersetzen müssen ist, die Bedürfnisse ihrer Organisation mit den Bedürfnissen ihrer Mitarbeiter in Einklang zu bringen. Ein gesundes Unternehmen braucht deshalb gerade für die Veränderungen des 21. Jahrhunderts nicht nur positive Zahlen, Bilanzen und ein ansprechendes Erscheinungsbild, sondern vor allem **gesunde, vitale und kreative Mitarbeiter** für ein gesundes, soziales und ökologisches Klima, sowie eine energiefreisetzende **Führungskultur**.

Welche Strategien der mitarbeiterorientierten Unternehmensführung es gibt, lernen Sie nachhaltig und praxisorientiert in diesem Seminar.

Das Ergebnis: Beschäftigte, die von einem ganzheitlich ausgerichteten Führungsstil profitieren:

- Zeigen eine erhöhte Leistungsfähigkeit
- Sind seltener krank
- Haben weniger Stress und brennen nicht aus
- Denken und lernen aus Fehlern
- Haben Freude an ihrer Arbeit
- Entlasten Sie als Führungskraft
- Entwickeln sich persönlich und fachlich weiter
- Wirken kollegial und unterstützend im Team
- Würden Sie als Chef weiterempfehlen und stehen hinter Ihnen
- Sind kreativ und innovativ

KURZ & KOMPAKT

Seminardauer: 1 – 1 ½ Tage

Trainingsort: Inhouse - direkt in passenden Räumlichkeiten Ihres Unternehmens, in einem Seminarhaus im Schwarzwald oder wahlweise auch in unseren Praxisräumen

Workshop

INHALTE

- Lernen Sie, wie Stress entsteht, welche Auswirkungen er auf Körper und Seele hat und wie Sie nachhaltig, resilient mit Stress umgehen können
- Erleben Sie, wie Sie selbst mit Stress, Anforderungen, Druck und Problemen umgehen und lernen Sie neue Techniken und Herangehensweisen kennen
- Erfahren Sie, wie Sie resilient und positiv denken, fühlen und handeln können
- Erkennen Sie Ihre individuellen Schutzfaktoren
- Planen Sie resilienter im Alltag zu sein, um Ihr Leben zu verändern– für mehr Lebensqualität und echten Erfolg

ZIELGRUPPE

Unternehmensführung,
Führungskräfte und Mitarbeiter

Resilienz als Lebenskonzept in Alltag und Beruf



Sieben Säulen für eine gestärkte Widerstandsfähigkeit gegen Stress und Burnout.

Ob für Sie das Glas halb voll oder halb leer erscheint, ob Sie sich gerne in Probleme hineinsteigern und leicht überfordern bzw. „stressen“ lassen oder ob Sie sich eher auf die Lösung eines Problems konzentrieren und es selbstbewusst anpacken- wie auch immer Ihre Wahrnehmung von Problemen ausgerichtet ist- sie ist änderbar!

Einen ersten Schritt können Sie mit diesem Workshop gehen. Denn das Geheimnis persönlicher Belastbarkeit und einer positiven Herangehensweise an Probleme liegt in der Resilienz: der Fähigkeit Krisen und Rückschläge durch persönliche Ressourcen zu meistern.

„Eine Krise kann ein produktiver Zustand sein. Man muss ihm nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen.“

Max Frisch

KURZ & KOMPAKT

Seminardauer: 120 min- ½ Tags

Trainingsort: Inhouse - direkt in passenden Räumlichkeiten Ihres Unternehmens, in einem Seminarhaus im Schwarzwald oder wahlweise auch in unseren Praxisräumen

Betriebliche Sozialberatung: „Handeln, bevor der Job krank macht!“



INHALTE

- Klärung des Konflikts
- Gemeinsame Ziele festlegen
- Handlung
- Evaluation

Unterschwellige, nicht offen ausgetragene Konflikte führen zu Effizienzverlust in der Arbeit. Die Energie fließt statt in die Arbeitsleistung, in den Konflikt. Die externe Mitarbeiterberatung ist ein Beratungs- und Coachingformat.

Beschäftigte und Vorgesetzte erhalten hierbei ein Beratungsangebot bei verschiedensten psychischen und sozialen Problemen innerhalb und außerhalb des Unternehmens - selbstverständlich unter Berücksichtigung der Anonymität und Schweigepflicht.

Das bedeutet: jeder Mitarbeiter kann per E-mail, Telefon – oder natürlich auch persönlich mit uns ins Gespräch kommen und umgehend Hilfe in Anspruch nehmen.

ZIELGRUPPE

Unternehmensführung,
Führungskräfte
und Mitarbeiter

KURZ & KOMPAKT

Ort: in unseren Praxisräumen

Konfliktberatung bzw. Mediation

*"Groll mit uns herumtragen
ist wie das Greifen nach
einem glühenden Stück
Kohle in der Absicht, es nach
jemandem zu werfen.
Man verbrennt sich
nur selbst
dabei."*

Buddha



In der Konfliktberatung analysieren wir gemeinsam die Situation, entwickeln Ideen und Handlungsalternativen, entdecken neue Perspektiven und mögliche Wege aus dem Konflikt.

Wir stellen die Interessen statt Positionen der Konfliktbeteiligten in den Mittelpunkt, erhellen Sichtweisen und Bedürfnisse der am Konflikt beteiligten Personen, unterstützen die Beteiligten eigenverantwortlich nach Lösungen zu suchen, die möglichst viele der Interessen und Bedürfnisse aller miteinbeziehen. Dies ermöglicht eine tragfähige, konsensorientierte Vereinbarung und fördert die Zusammenarbeit. Eine klare Kommunikation verbessert das Arbeitsklima und den künftigen Umgang mit Konflikten. Das spart Zeit, Geld und viele Nerven.

ZIELGRUPPE

Unternehmensführung,
Führungskräfte
und Mitarbeiter

KURZ & KOMPAKT

Ort: in unseren Praxisräumen

Haben wir
Ihr
Interesse
geweckt?

Wir sind der Überzeugung,
dass Ihre Mitarbeiter das
wertvollste Gut sind, das Ihr
Unternehmen besitzt.
Denn diese betreuen Ihre
Kunden, entwickeln innova-
tive Produkte, optimieren
Prozesse und treffen die
richtigen strategischen
Entscheidungen.

Blieben Sie gesund!

Ihre Praxis für
Psychotherapie (HPG)
Betriebliches
Gesundheitsmanagement &
Mediation (PBM)
+49 7746 92 75 375
www.pbm-hochrhein.de
info@pbm-hochrhein.de
79771 Klettgau



Unsere Angebotsformate kurz und knapp zusammengestellt

- **Option 1:** Praxisorientierte Impulsvorträge, der die Zuhörer durch kurze Reflexionsübungen und Interaktionen miteinbezieht. **Umfang:** 1,5 Stunden
- **Option 2:** Kurzvorträge, Austausch, praktische Übungsanleitung, Skript zum Üben für zu Hause. **Umfang:** Halbtagsseminar (08.30 Uhr-12:00 Uhr)
- **Option 3:** Kurzvorträge, aktivierende Gruppenarbeit, Austausch, praktische Übungsanleitung, ausführliches Skript zum Üben für zu Hause. **Umfang:** Tagesseminar (08:30 Uhr-16:00 Uhr)
- **Option 4:** Übernachtungsangebot extern, Kurzvorträge, aktivierende Gruppenarbeit, Austausch, praktische Übungsanleitung, ausführliches Skript zum Üben für zu Hause. **Umfang:** Tagesseminar 1,5 Tage (Freitag 16:30 - Sonntag 10:30 Uhr)
- **Option 5.1: Kursangebot** Kurzvorträge, Austausch, praktische Übungsanleitung, ausführliches Skript zum Üben für zu Hause. **Umfang:** 25-35 min
- **Option 5.2: Kursangebot** praktische Übungsanleitung. **Umfang:** 25-60 min