

DER GESUNDHEITSPILOT IM UNTERNEHMEN

› 3-tägiges Seminar

TAG 1

Grundlagen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements

1. Ressourcenorientiertes Gesundheitsmanagement
2. Grundmodell des Betrieblichen Gesundheitsmanagements
 - Analyse
 - Zielsetzungen
 - Maßnahmen
 - Evaluation
3. Analysen
 - Mitarbeiterbefragungen
 - Gesundheitsgefahren im Unternehmen erkennen – Gefährdungsanalysen
 - Arbeitsplatzergonomie
4. Zielsetzungen
 - Zielkategorie
 - Zielfindung
 - Messbarkeit
5. Gesundheitsorientierte Maßnahmen
 - Verhaltens- und Verhältnisprävention
 - Maßnahmen der Personalentwicklung
 - Maßnahmen der Organisationsentwicklung
6. Der Gesundheitspilot als Multiplikator am Standort
 - Gesundheitsmarketing
 - interne Kommunikation
 - erfolgreiche Zusammenarbeit zwischen Gesundheitsmanager und Gesundheitspilot

TAG 2

Der Gesundheitspilot – Gesundheitsberater im Unternehmen

1. Grundlagen der Verhaltenspsychologie und der Pädagogischen Psychologie
2. Modelle der Verhaltensänderung
3. Grundlagen der Motivation
 - Ziele setzen
 - Strukturen schaffen
 - Verhalten einüben und begleiten
 - Umgang mit Rückschlägen
4. Grundlagen der Gesprächsführung
 - Grundeinstellung im Coaching
 - Kommunikationsmodelle
 - fragen statt sagen – Gesprächsführung im Coaching
5. Üben, üben, üben – Gesprächssimulationen



Termine

INHOUSE auf Anfrage

› MEHR INFOS

TAG 3

Gesunde Bewegung, Ernährung und Stressmanagement

1. Grundlagen des Bewegungstrainings
 - Die 3 größten Risikofaktoren der Gesundheit
 - Bewegung ist die beste Medizin
 - Wirkung von moderatem Ausdauertraining auf die Gesundheit
 - Alltagsbewegung & regelmäßiges Bewegungstraining
2. Grundlagen des Ernährungsmanagements
 - Die Mischung macht's – Grundlagen der gesunden Ernährung
 - Die gesunde Ernährung
 - Energiegehalt
 - Wertigkeit von Nahrungsmitteln
 - Wechselwirkungen
 - Brot-Einheiten
 - Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette, Vitamine, Ballaststoffe, Mineralstoffe, Spurenelemente – Nutzen und Wirkung
 - Ernährungswunder – Vollkorn, Obst, Gemüse, Öle, Pilze, Nüsse & Gewürze
 - Die Ernährungsanalyse
3. Stressabbau in Job und Privatleben
 - Grundlagen der Verhaltenspsychologie
 - Stress – Grundmodell der Stressentstehung
 - Stresssignale erkennen und reagieren können
 - körperliche Auswirkungen
 - mögliche psychische Folgen
 - Burnout-Gefahr – Signale erkennen
 - Burnout-Prophylaxe
 - Die Phasen der Burnout-Entwicklung
 - Grundstrategien, Methoden und Techniken zur Burnout-Vermeidung
 - Tipps zum beruflichen und persönlichen Stressmanagement
 - Möglichkeiten der internen und externen Unterstützung