

# DER GESUNDHEITSLITSE IM UNTERNEHMEN

## > 3-tägiges Seminar

### TAG 1

#### Grundlagen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements

1. Modell der Salutogenese
2. Ressourcenorientiertes Gesundheitsmanagement
3. Grundmodell des Betrieblichen Gesundheitsmanagements
  - Analyse
  - Zielsetzungen
  - Maßnahmen
  - Evaluation
4. Analysen
  - Mitarbeiterbefragungen
  - Gesundheitsgefahren im Unternehmen erkennen – Gefährdungsanalysen
  - Arbeitsplatzergonomie
5. Zielsetzungen
  - Zielkategorie
  - Zielfindung
  - Messbarkeit
6. Gesundheitsorientierte Maßnahmen
  - Verhaltens- und Verhältnisprävention
  - Maßnahmen der Personalentwicklung
  - Maßnahmen der Organisationsentwicklung
7. Evaluation
  - Effekte messbar machen
  - Wichtige Aspekte zu Messbarkeit und Evaluation
8. Gesundheitsmarketing und Kommunikation – Erfolgreiche Zusammenarbeit zwischen Gesundheitsmanager und Gesundheitslotse

### TAG 2

#### Der Gesundheitslotse als Gesundheitsberater im Unternehmen

1. Grundlagen der Verhaltenspsychologie und 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

### TAG 3

#### Gesunde Bewegung, Ernährung und Stressmanagement



### Termine

INHOUSE auf Anfrage

### > MEHR INFOS

1. Grundlagen des Bewegungstrainings
  - Die 3 größten Gesundheits-Risikofaktoren
  - Bewegung ist die beste Medizin – Wirkung von moderatem Bewegungstraining 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
    - Broteinheiten
    - 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
    - Psychische Verhaltensänderungen
  - Burnout-Prophylaxe
    - Burnout-Gefahr – Signale erkennen
    - Die Phasen der Burnout-Entwicklung – Grundstrategien, Methoden und Techniken zur Burnout-Vermeidung
  - Tipps zum beruflichen und persönlichen Stressmanagement