



## Gesundheit [er-]leben

### Individuelle Gesundheitspotentiale erkennen und ausbauen

Sie wollen Ihre Leistungsträger/innen ‚mitnehmen‘ und Gesundheit positiv im Betrieb besetzen? Dann tun Sie etwas Konkretes für Ihre Beschäftigten! Machen Sie ein Angebot, kurz ‚auszusteigen‘, individuelle Gesundheitsstrategien zu entwickeln und die persönlichen Ressourcen zu stärken. So geben Sie ein echtes Incentive und bauen in Ihren Mitarbeitenden langfristig eine hohe Widerstandskraft gegenüber den Alltagsanforderungen auf.

**Ansatz** „Gesundheit [er-]leben“ ist ein aktionsgeladenes und hochwirksames Gesundheitspaket für Fach- und Führungskräfte, das sich in drei Bausteine unterteilt: [1] Impulsveranstaltung, [2] individuelles Begleitcoaching und [3] Bilanzworkshop. Um die facettenreiche Gesundheitsthematik optimal zu durchdringen, werden sowohl die Impuls- als auch Bilanzveranstaltung von jeweils zwei unserer erfahrensten Coaches betreut. Ein/e Psychologe/in und ein/e Sportwissenschaftler/in nähern sich dabei gemeinsam den „Big-4“ der persönlichen Gesunderhaltung: [A] körperliche Fitness, [B] Ernährung, [C] Erholung [Schlaf, Stresskontrolle, Genuss] und [D] Lebensarrangement [Motive, Work-Life-Balance]. Mit einem integrierten Check-up, zahlreichen praktischen Tipps und Übungen sowie Live-Zubereitungen leckerer Rezepte machen wir Gesundheit in allen Dimensionen positiv erlebbar. Zur nachhaltigen Verhaltensänderung können im Anschluss individuelle Verhaltenscoachings vereinbart werden. Der Bilanzworkshop dient dem Re-Check, dem Erfahrungsaustausch und der Stabilisierung erreichter Veränderungen.

## Gesundheit [er-]leben

- Ziele**
- Gesundheitsmotivation
  - [messbare] Verbesserung des Gesundheitszustandes
  - Verbreiterung der Verhaltensvariabilität
  - Ressourcenstärkung zur Bewältigung von Alltagsbelastungen
- Inhalte**
- individueller Gesundheits-Check [Salutogenic-Score®]
  - Bedürfniswahrnehmung
  - ‚get-in-shape‘-Fitnessübungen
  - vitalstoffreiche Ernährung für Leistungsträger
  - Stresskontrolle & Entspannung
  - Genuss, Erholung und Schlafmanagement
  - Lebensarrangement [Ausgleich von Berufs- und Privatleben]
  - Barrieren erkennen und überwinden
- Methoden**
- Tests diverser physiologischer Parameter | Gesundheitsfragebogen
  - Praxisübungen
  - Frontcooking
  - Kurzimpulse [Input]
  - Einzel- & Gruppenübungen
  - ‚Kaminabend‘ & Wellness
  - Tagebücher, Trainings- und Veränderungspläne
  - individuelles Coaching
  - Erfahrungsaustausch
- Umfang**
- 2,0 Tage Impulsveranstaltung [ca. 6 ½ h] | 2 Berater/in
  - 5,0 h individuelles Begleitcoaching | mit je 1 Berater/in
  - 1,0 Tage Bilanzworkshop [ca. 6 ½ h] | 2 Berater/in
- Begleitmedien**
- Handout
  - Seminardokumentation als Fotoprotokoll
  - individueller Gesundheitspass
  - CD-ROM mit Handlungstipps [Entspannung & Kräftigung]
  - Nutzung des IfG-Portals [www.stress-ex.de](http://www.stress-ex.de) [optional]
  - Nutzung des IfG-Portals [www.my-walk.de](http://www.my-walk.de) [optional]
- Zielgruppen** Dieses Programm richtet sich an besonders beanspruchte Leistungsträger im Unternehmen.
- Kapazität** Die Gruppengröße ist auf max. 12 Teilnehmende beschränkt.



**Institut für Gesundheit und Management**  
Gesundheit. Leistung. Erfolg.



IfG GmbH  
Institut für Gesundheit und Management  
Sulzbach-Rosenberg | Leipzig | Solingen  
freecall 0800 77 33 110  
[info@gesundheitsmanagement.com](mailto:info@gesundheitsmanagement.com)  
[www.gesundheitsmanagement.com](http://www.gesundheitsmanagement.com)