



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: (1) körperliche Fitness, (2) Ernährung, (3) Erholung (Schlaf, Stresskontrolle, Genuss) und (4) 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.

Inhalte

- individueller Gesundheits-Check [Salutogenic-Score®]
- Bedürfniswahrnehmung
- „get-in-shape“-Fitnessübungen
- vitalstoffreiche Ernährung für Leistungsträger/innen
- Stresskontrolle und Entspannung
- Genuss, Erholung und Schlafmanagement
- Lebensarrangement [Ausgleich von Berufs- und Privatleben]
- Barrieren erkennen und überwinden

Ziele

- Gesundheitsmotivation fördern
- (messbare) Verbesserung des Gesundheitszustandes
- Verbreiterung der Verhaltensvariabilität
- Ressourcenstärkung zur Bewältigung von Alltagsbelastungen

Methoden

- Tests diverser physiologischer Parameter, sowie Gesundheitsfragebogen
- Praxisübungen
- Frontcooking
- Kurzimpulse (Input)
- Einzel- & Gruppenübungen
- „Kaminabend“ & Wellness
- Tagebücher, Trainings- und Veränderungspläne
- individuelles Coaching
- Erfahrungsaustausch

Umfang

- 2 Tage Impulsveranstaltung (ca. 7 h) | 2 Berater/innen
- 5 h individuelles Begleitcoaching | mit je 1 Berater/in
- 1 Tage Bilanzworkshop (ca. 7h) | 2 Berater/innen

Begleitmedien

- Seminardokumentation als Fotoprotokoll
- individueller Gesundheitspass
- Nutzung des IfG-Portals www.stress-ex.de (optional)
- Nutzung des IfG-Portals www.my-walk.de (optional)

Zielgruppen

Dieses Programm richtet sich an besonders beanspruchte Leistungsträger/innen im Unternehmen.

Kapazität

Die Gruppengröße ist auf max. 12 Teilnehmende beschränkt.

www.gesundheitsmanagement.com

IfG-Prinzip
Verstehen.
Entwickeln.
Handeln.

