

## Betriebliche Gesundheitsförderung als Unternehmensstrategie

Um aktuelle und zukünftige Herausforderungen zu meistern, sind gesunde, qualifizierte, motivierte und leistungsstarke Mitarbeiter/innen für jedes Unternehmen von größter Bedeutung. Die Strategie dazu ist Betriebliche Gesundheitsförderung!

Gesundheitsförderung bedeutet individuelles Vorgehen, angepasst an die Bedürfnisse und Herausforderungen Ihres Unternehmens:

- Ein erfolgreiches BGF-Projekt gleicht einem Projektmanagementzyklus, welcher die Bedarfserhebung, Konzeption, Maßnahmenumsetzung und Erfolgskontrolle umfasst, und soll nachhaltig in den Betrieb eines Unternehmens implementiert werden.
- Vorträge und Workshops zu Gesundheitsthemen
- Kontinuierliche Teamsupervision
- Kontinuierliches Führungskräftecoaching

Betriebliche Gesundheitsförderung kann folgende Themen umfassen:

- **Hilfreiche und achtsame Kommunikation**  
Richtige Kommunikation kann dazu beitragen, Stress im Miteinander zu verringern, mögliche schwierige zwischenmenschliche Situationen zu entschärfen, wertschätzender miteinander umzugehen - und uns besser zu verstehen.
- **Herausforderungen des Alltags: Krisen, Grenzen und Ressourcen**  
Ein generelles Ungleichgewicht in der „Work-Life-Balance“ kann entstehen, wenn z.B. neben Partnerschaft, Familienverpflichtungen, Pflegesituationen oder/ und der Fürsorge für Kinder eigene Freiräume gänzlich aus dem Blick geraten. Wie kann man dem Ausbrennen vorbeugen.
- **Achtsamkeit und gewaltfreie Kommunikation – wie wir uns besser verstehen und wertschätzender miteinander umgehen können**  
Achtsamkeit bedeutet aufmerksam sein, bewusst, im gegenwärtigen Augenblick ganz da sein ohne zu urteilen. Achtsamkeit verschafft Atempausen.
- **Einführung in Achtsamkeit und Meditation**  
Auszeiten für die Seele sind notwendig, damit wir leistungsfähig, konstruktiv arbeiten können und gesund bleiben. Ein Achtsamkeitstraining hilft, innere Ruhe, Stärke aus der Mitte und Ausgeglichenheit zu finden.
- **Schwierige Menschen , schwierige Situationen – wie meistern?**  
Kommunikationsworkshop für Erfolg, inneren Frieden und Lebensfreude. Theoretische Modelle, konkrete Fallbeispiele, praktisches Üben.
- **„Wähle das Leben“ – im Advent nachdenken, was mir Sinn, Halt und Hoffnung gibt**  
Einen Abend lang zur Ruhe kommen, die eigene Mitte finden. Achtsamkeitspraxis, persönliche Reflexion und meditative Stille.
- **Gesundheit kann man fördern- Eckpfeiler seelischer und körperlicher Gesundheit**
- **Zeit- und Stressmanagement- nachhaltiger Erfolg durch innere Gelassenheit, Vertrauen und Mitgefühl**
- **Führungs-Kraft- mit dem Konzept der Salutogenese die eigene Gesundheit und die der Mitarbeiter/innen erhalten**
- **Ausgebrannt – Ursachen, Hintergründe, Prävention: persönliche und strukturelle Ansatzpunkte**
- **Mobbing am Arbeitsplatz- erkennen, handeln, vorbeugen**
- **Change Management - offene Kommunikation als Motivator und Baustein für nachhaltigen Erfolg**
- **Umgang mit belastenden Lebensereignissen- Selbsthilfe, Förderung der Resilienz (Widerstandskraft), Aufbau von Selbstwert und Selbstvertrauen**
- **Gesunder Schlaf zur Erhaltung von Leistungskraft, Kreativität und Lebensfreude**
- **Entspannung und innere Ruhe durch Atem- und Körperbewusstheit, Stille und Meditation**

