



Gesundheitskompetenzen in 5 Schritten

Trainerin: Heike Kunkel

Ausgangssituation

Jährlich entstehen der deutschen Wirtschaft Millionenkosten aufgrund von Krankheiten. Die Anzahl derer, die unter stressbedingten Krankheiten leiden (und dazu gehören z.B. auch viele Herz-Kreislauf-Beschwerden, sowie Rückenleiden), ist in die letzten Jahren rapide angestiegen. Immer wieder fallen Mitarbeiter über einen längeren Zeitraum aus, sind in regelmäßigen Abständen krank, oder sind aufgrund ihres Gesundheitszustandes in ihrer Leistungs- und Entscheidungsfähigkeit beeinträchtigt.

In manchen Abteilungen sind die Krankenstände und der krankheitsbedingte Ausfall u.U. größer als in anderen. Das kann unterschiedliche Ursachen haben:

- hohe Arbeitsbelastung
- geringe Mitarbeiteranzahl
- besonderer Leistungsdruck
- mangelnde Führung
- allgemein schlechter Gesundheitszustand der Mitarbeiter
- uvm.

Die Ziele

Aufbau von Gesundheitskompetenzen durch Erlernen von Grundwissen in den Bereichen

- Körper & Psyche
- Stress & dessen Ursachen
- Ausgleichsmöglichkeiten (Bewegung, Entspannung, etc.)
- gesunde Ernährung
- Selbstorganisation

Das Programm auf einen Blick

- Wie der Kopf unseren Körper beeinflusst & umgekehrt
- Stress - historische Ursachen & was er heute mit uns macht
- Stress - wie schaffe ich mir einen Ausgleich?
- Stress - was und wie esse ich?
- Stressfrei - was kommt in meinen Einkaufskorb?
- Weniger Stress durch Zeit- und Selbstmanagement
- Stressfrei führen
- Pausen effektiv gestalten
- Ruhe bewahren in stressigen Situationen
- Stress am Arbeitsplatz - Strategien zum Umgang mit Stress
- Entspannung am Arbeitsplatz - schnelle und effektive Techniken
- Burn-Out - was ist das?
- Burn-Out-Prävention - Strategien um dem Ausbrennen vorzubeugen
- uvm.

Mein Profil

Als Dipl. Betriebswirtin im Außendienst für ein deutsches Einzelhandelsunternehmen sowie als Personal Assistant in einer international tätigen Bank habe ich die Anforderungen, die Unternehmen an Ihre Mitarbeiter – und speziell an Ihre Führungskräfte – stellen genauso wie deren mögliche Auswirkungen kennengelernt.

Seit mehr als 7 Jahren liegen meine Schwerpunkte als psychologische Beraterin und Coach in der Stresspräventions-Beratung und bei Trainings und Seminaren für effektives Zeit-, Selbst- und Teammanagement, Ziele setzen, Entspannung und Bewegung.

Seit über 3 Jahren trage ich als Dozentin für Betriebswirtschaft in verschiedenen Weiterbildungsinstituten zur persönlichen Entwicklung vieler Menschen bei.