

GESUNDHEITSKOMPETENZ AUS EINER HAND



GESUNDHEITSMANAGEMENT

www.ifse.info





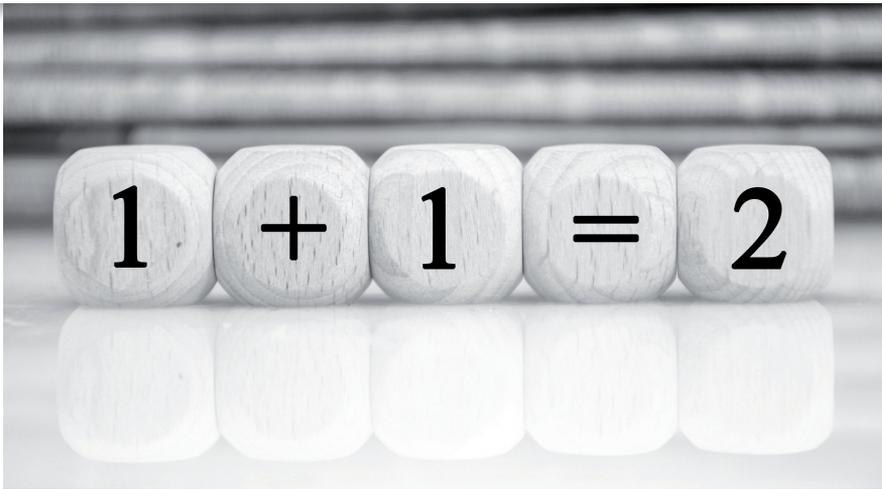
GESUNDHEITSMANAGEMENT

Seit 2004 bieten wir maßgeschneiderte Ideen und Konzepte für ein „gesundes Unternehmen“.

Wir sind Ihr Partner für Betriebliches Gesundheitsmanagement, Prävention und Weiterbildung.

IfSE® Gesundheitskompetenz aus einer Hand

Unser Angebot für Ihr Unternehmen



Wir planen gemeinsam mit Ihnen, die für Ihr Unternehmen notwendigen Schritte und erstellen ein Rahmenkonzept, in dem wir die vom Gesetzgeber gestellten Anforderungen berücksichtigen und Sie bei der Umsetzung der daraus resultierenden Maßnahmen unterstützen.

ANALYSE

Seit 2014 verpflichtet der Gesetzgeber in Deutschland ansässige Unternehmen, im Rahmen des Arbeitsschutzgesetzes und der Sozialgesetzbücher, Zahlen und Fakten in Bezug auf die vorhandenen Gesundheitsgefahren im Unternehmen zu erheben. Diese Analysen sind für die Unternehmen von großem Nutzen, versetzen sie den Arbeitgeber doch in die Lage, Gefahren zu erkennen und geeignete Maßnahmen des Gesundheitsschutzes für ihr Unternehmen zu ergreifen. Dabei besitzt nicht jedes Unternehmen die für diese Erhebungen und die daraus resultierenden Maßnahmen nötigen personellen und fachlichen Ressourcen.

Wir unterstützen Ihr Unternehmen u.a. mit:

- » Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen
- » Mitarbeiterbefragungen BGM
- » Betriebliches Wiedereingliederungsmanagement (Extern)
- » Fehlzeitenmanagement
- » Gesundheitsbarometer

SEMINARE

Im Rahmen der Gesundheitsprävention bieten wir ein breitgefächertes Seminarangebot für Ihr Unternehmen und Ihre Mitarbeiter. Neben den offenen Seminaren für alle Berufsgruppen, kreieren wir auch ganz auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Inhouse-Seminare. Methodisch und didaktisch abwechslungsreich, vermitteln unsere erfahrenen Dozenten praktisches „Gesundheits-Knowhow“. Die Umsetzung in Beruf und Freizeit geht leicht und spielerisch von statten und fördert eine langfristige gesundheitliche Stabilität Ihrer Mitarbeiter.

Unser Seminarprogramm bietet u.a.:

- » Gesundes Führen
- » Wiedereingliederung von Langzeitkranken
- » Burnout Prävention für Führungskräfte
- » Stressresistenz
- » Selbstwirksamkeit erhöhen, Selbstwert steigern
- » Trennungskultur
- » regenerative Entspannungstechniken
- » effektive und erholsame Pausengestaltung
- » Gesunder Schlaf
- » „Die Kraft der Gedanken“ Gedankenspiralen erkennen und durchbrechen
- » Achtsamkeit am Arbeitsplatz
- » Raucherentwöhnung nach dem Tübinger Programm
- » Stressprävention
- » „Ein Leben in Balance“ Anforderungen erkennen und lenken
- » Work-Life-Balance für Führungskräfte
- » Vorträge zum Thema Prävention vor psychischen Erkrankungen, Stressmanagement etc.



Unser Angebot für Ihr Unternehmen



GESUNDHEITSPROGRAMME

Jedes Unternehmen tickt anders. Aus diesem Grund bevorzugen wir individuelle Konzepte der Gesundheitsförderung, die auf den tatsächlichen Bedarf zugeschnitten sind. Im Analyse- und Beratungsprozess ermitteln wir die Punkte, die für die Gesundheitsförderung Ihrer Mitarbeiter von zentraler Bedeutung sind und erstellen gemeinsam mit Ihnen ein Gesundheitsprogramm, das kurz- und mittelfristig zu einer kontinuierlichen Verbesserung des „Gesundheitszustands“ Ihrer Mitarbeiter führt und die anfallenden Kosten, die mit dem Ausfall von Mitarbeitern einhergehen, deutlich redu-

ziert. Darüber hinaus fördern Gesundheitsprogramme, das Gefühl von Anerkennung und Wertschätzung und steigern die Motivation und Identifikation der Mitarbeiter mit Ihrem Unternehmen.

Neben den Inhouse-Gesundheitsprogrammen, können Ihre Mitarbeiter auch an Gesundheitsangeboten in unserem Präventionszentrum in Köln oder bei unseren Kooperationspartnern in Ihrer Nähe teilnehmen.

BERATUNG

Prävention und deren Erfolg ist messbar. Wir unterstützen Sie bei der Implementierung der unternehmerisch sinnvollen Gesundheitsmaßnahmen und beraten Sie in allen Fragen des betrieblichen Gesundheitsmanagements. Ausgehend von Ihren Beobachtungen und Anforderungen entwickeln wir gemeinsam mit Ihnen Instrumente für ein bedarfsgerechtes Programm betrieblicher Gesundheitsförderung in Ihrem Unternehmen.



Unser Angebot für Ihr Unternehmen



FORTBILDUNG

Steigern Sie die Gesundheitskompetenz in Ihrem Unternehmen. Machen Sie Ihre eigenen Mitarbeiter zu Gesundheitsmultiplikatoren. Die nötigen Schulungsmaßnahmen führen wir in Kooperation mit IfSE® Weiterbildung durch. Unser umfangreiches Weiterbildungsangebot unterstützt Sie dabei, kompetente Ansprechpartner, die mit den Anforderungen Ihres Unternehmens vertraut sind, jederzeit vor Ort zu haben.

Diese Weiterbildungen machen Ihre Mitarbeiter zu Gesundheitsmultiplikatoren:

- » Stressberater/-coach (IfSE®)
- » Präventionsberater Burnout (IfSE®)
- » Work-Life-Balance Trainer/IHK
- » Entspannungstrainer (IfSE®)
- » Achtsamkeitstrainer (IfSE®)
- » Stressmanager (IfSE®)

Unser Angebot für Ihr Unternehmen

GESUNDHEITSTAGE

Ein Unternehmen ist nur so gesund wie seine Mitarbeiter. Gesund leben bedeutet Ressourcen zu erkennen und diese entsprechend einzusetzen. Grundlage ist die Sensibilisierung aller Mitarbeiter für einen bewussten Umgang mit Körper, Geist und Seele. Gesundheitstage sind eine wunderbare Art Ihre Mitarbeiter für das Thema Gesundheit zu sensibilisieren.

Auf spielerische Art und Weise wird das Thema Gesundheit in allen Facetten aufgegriffen. Mithilfe von Vorträgen, praktischen Trainings und Diagnosetools wird Gesundheit für alle erlebbar gemacht und so eine professionelle Plattform für sichtbare Gesundheitskompetenz in Ihrem Unternehmen geschaffen.



Ein Auszug aus unseren Bausteinen für Ihren Gesundheitstag:

1. Vorträge und Workshops

- » regenerative Entspannungstechniken
- » effektive und erholsame Pausengestaltung
- » Gesunder Schlaf
- » „Die Kraft der Gedanken“
Gedankenspiralen erkennen und durchbrechen
- » Achtsamkeit am Arbeitsplatz
- » Raucherentwöhnung nach dem Tübinger Programm
- » Stressprävention und Stressresistenz
- » Gesundes Führen
- » Burnout Prävention
- » „Ein Leben in Balance“ Anforderungen erkennen und lenken
- » Work-Life-Balance für Führungskräfte

2. Bewegungs- und Aktivitätstraining

- » Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körper, sodass die Übungen jederzeit umgesetzt werden können
- » Koordinationstraining
- » Übungen aus der Mototherapie, hier geht es darum, dass Körper, Geist und Seele zu einer Einheit finden. Dabei steht die Bewegung im Vordergrund.
- » Sensomotorische Übungen, hier arbeitet man mit Reizen und der Rückmeldung der Sinnesorgane
- » Business Work-Out
- » Bewegte Pause
- » Tabata Work Out Intervall Training

- » Gleichgewichtstraining
- » Stabilisationstraining
- » Koordinationstraining
- » Training der Tiefenmuskulatur

3. Messungen mit technischer Unterstützung

- » Kraftmesser (Muskelkraft, Maximalkraft)
- » 3D Wirbelsäulen Vermessung
- » Bioimpedanz
- » Herzfrequenzvariabilität
- » Koordination

4. Ernährungsberatung

- » Sinnvolle Ernährung im Schichtbetrieb
- » Stress und Ernährung
- » Diäten und ihre Folgen



PRÄVENTION



IfSE® Prävention

In unserem Präventionszentrum in Köln bieten wir für Ihre Mitarbeiter regelmäßig zahlreiche Präventionskurse und Trainings an. Zu einem großen Teil werden diese von den Krankenkassen bezuschusst.

Unser Präventionsangebot:

- » Entspannungstraining (PMR und AT)
- » Stress-Resistenztraining
- » Work-Life-Balance Seminare und Burnout Prävention
- » MBSR-Achtsamkeit-Training
- » Selbstwert-Training
- » Raucherentwöhnung nach dem Tübinger Programm
- » Schlaftraining
- » Resilienz-Training
- » Bewegungs- und Koordinationstraining

Dieses Angebot können wir auch deutschlandweit in Ihrem Unternehmen anbieten.

IfSE® Weiterbildung

In unserem Weiterbildungsinstitut, dem Institut für Stressbewältigung und Entspannung, bilden wir nun schon mehr als ein Jahrzehnt Psychologen, Pädagogen, Sportwissenschaftler, Sozialpädagogen, Mediziner u.v.a. im Bereich der Stressprävention aus und weiter. Diese Spezialisten leisten einen großen Beitrag für das betriebliche Gesundheitsmanagement und die Gesundheitsförderung in Deutschland.

Nutzen Sie unser Know-How, machen Sie sich unabhängig und statten Ihr Unternehmen mit Ihren eigenen Spezialisten aus. Wir unterstützen Sie gerne.







GESUNDHEITSMANAGEMENT

Haben wir Ihr Interesse geweckt?
Gerne beantworten wir Ihre Fragen
zu unserem Angebot persönlich.
Wir freuen uns über Ihren Anruf oder Ihre E-Mail.

IfSE®
Merowingerstraße 57
50677 Köln
0221-5345483
www.ifse.info
bgm@ifse.info

Im Internet finden Sie uns auf **www.ifse.info**



GESUNDHEITSMANAGEMENT