

Digitale BGM Produkte

Digitale BGM Beratung &
Befragung



Web-Seminare für
Führungskräfte, MitarbeiterInnen &
Auszubildende



Blended Learning –
Gesundheitsmaßnahmen



Web-Vorträge und
digitale Praxiseinheiten





Alle Produkte orientieren sich vollständig an den Handlungsfeldern des Leitfadens Prävention nach §20 Abs. 2 SGB V und sind somit durch die gesetzlichen Krankenkassen förderfähig.

FÖRDERFÄHIG
NACH §20 SGB V



Als Expertenorganisation ist SKOLAWORK seit über 30 Jahren führender, unabhängiger Anbieter von Dienstleistungen und Konzeptlösungen für das komplette betriebliche Gesundheitsmanagement. Unser oberstes Ziel dabei ist es, kontinuierlich die Arbeitsorganisation und die Arbeitsbedingungen zu optimieren, die aktive Mitarbeiterbeteiligung zu fördern und die persönlichen Kompetenzen der MitarbeiterInnen zu stärken.



Digitales BGM



Digitale Plattform:

Wir führen unsere digitalen Maßnahmen auf jeder Plattform durch!



Sicherheit:

Wir garantieren höchste Datenschutzstandards



Nutzerfreundlichkeit:

Mit nur einem Link alle Beschäftigten einladen



TeilnehmerInnenkommunikation:

Der gesamte Prozess ist automatisiert – Ihre TeilnehmerInnen verpassen keine Veranstaltung.



Individualität:

Gerne erstellen wir Ihnen Ihr maßgeschneidertes Weiterbildungsprogramm



Förderfähigkeit:

Alle unsere Maßnahmen sind förderfähig nach SGB V §20b



Effektivität:

Den Blick auf das Wesentliche richten – sparen Sie Zeit und Kosten



Erfolgskontrolle:

Sie erhalten umfangreiche Auswertungen und Feedbacks



Sprache:

Wir können auch auf Englisch!

Digitale
Angebote im
BGM gewinnen
an Relevanz!

Digitales BGM

Digitale Gesundheitsprodukte sind im Betrieblichen Gesundheitsmanagement nicht mehr wegzudenken - und das zu Recht. Digitales BGM erreicht Ihren/Ihre MitarbeiterIn direkt! Egal ob im Büro, im Ausland oder im Home-Office. Durch unsere Web-Seminar-Plattform können individuelle und zielgerichtete BGM-Maßnahmen ohne großen organisatorischen Aufwand einen beträchtlichen Mehrwert für Ihre Belegschaft bewirken.



SKOLAWORK-Maßnahmen
sind mit jeder Videokonferenz-
Plattform kompatibel

So einfach geht es!



1. Werfen Sie einen Blick in unseren Online-Produkt-Katalog



2. Wir erstellen mit Ihnen gemeinsam ein individuelles Web-Programm



3. Eine Bestätigungs-E-Mail Ihrer gewünschten Termine ist mit einem Web-Seminar-Einwahllink versehen



4. Diesen Web-Seminar-Einwahl-Link leiten Sie an Ihre MitarbeiterInnen weiter



5. Über den Link erhalten Ihre TeilnehmerInnen Informationen & direkten Zugang zum Web-Seminar



6. Sie erhalten von uns im Anschluss ausführliche Statistiken über die Anzahl der TeilnehmerInnen, Umfrageergebnisse, etc.

Welche Formate gibt es?

Alle Module
sind auch
einzeln und in
englischer
Sprache
buchbar!

Digitale Beratung

Live Beratung 90 – 180 Minuten zu Ihren individuellen Fragestellungen

Web-Seminare

60/90 minütiger Impulsvortrag mit Selbstchecks, Austausch, Fragen und Antworten

Block-Web-Seminare

Blocksequenz bestehend aus 2 bis 3 Web-Seminaren

Web-Vorträge

45 minütiger Impulsvortrag

Digitale Praxiseinheiten

30 minütige Trainingseinheit

Blended Learning

Kombination aus Präsenz- & Onlineveranstaltung

Technische Voraussetzungen

Egal ob im Büro, im Ausland oder im Home-Office. Durch unsere Web-Seminar-Plattform können individuelle und zielgerichtete BGM-Maßnahmen ohne großen organisatorischen Aufwand einen beträchtlichen Mehrwert für Ihre Belegschaft bewirken.

Zur erfolgreichen Umsetzung benötigen sie lediglich



Eine stabile Internetverbindung



Ein Endgerät (Computer, Laptop, Smartphone, Tablet etc.)



Eine Webcam und ein Mikrofon



Kein Download notwendig

FÖRDERFÄHIG
NACH §20 SGB V



Unsere Block- buster- Produkte

Was gibt es
Neues?

Virtuelle Führung

Blended-Learning

Work-Family-Balance

Web-Vorträge & digitale Praxiseinheiten

Gesunder Schlaf

Der BGM-RADAR

Digitale BGM-Beratung

LIVE

Bleiben Sie immer auf
dem Laufenden und
abonnieren Sie unseren
Linked  Account

BGM Beratung
& Befragung

Web-Seminare für
Führungskräfte

Gesundheitsförderung
MitarbeiterInnen

Web-Vorträge
& digitale Praxiseinheiten

Gesundheitsförderung
Auszubildende

Blended Learning



Digitale Maßnahmen im Überblick

LIVE

BGM Beratung

**Strategieberatung &
Prozessberatung**

Arbeitsplatzbegehung

Moderation Steuerkreis

**BEM in den BGM-Prozess
integrieren**

Gesundheitszirkel

Potentialanalyse

Arbeitssituationsanalyse

BGM- Beratung

SKOLAWORK berät Sie individuell zu allen Fragestellungen rund um das Thema Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) und hilft Ihnen dabei, aus Einzelmaßnahmen ein strukturiertes, koordiniertes, geplantes und nachhaltiges Gesundheitsmanagement aufzubauen. Wir beraten Sie zu den Punkten Analyseverfahren und Bedarfsermittlung, Finanzierungs- und Förderungsmöglichkeiten, Ziel- und Konzeptentwicklung, BGM-Kommunikation, BGM-Evaluation und natürlich zu allen Gesundheitsthemen der MitarbeiterInnen.



Strategie- & Prozessberatung

Lassen Sie sich zu einem systematischen und prozessorientierten Betrieblichen Gesundheitsmanagement beraten.



BGM Kommunikation

Die richtige Kommunikation ist ein elementarer Bestandteil eines nachhaltigen BGM.



BGM Potentialanalyse

Optimieren Sie mit unserer BGM-Potentialanalyse Ihre BGM-Strukturen und vergleichen Sie sich im nationalen Benchmark mit über 900 Unternehmen.



BEM in den BGM-Prozess integrieren

Das Betriebliche Eingliederungsmanagement (BEM) ist neben dem BGM eine wichtige Säule des Arbeitsschutzes.



Individuelle BGM-Beratung

Strategieberatung & Prozessberatung



Die Durchführung von Maßnahmen im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements zeichnet sich durch eine systematische und bedarfsorientierte Vorgehensweise aus (Projektmanagement). In diesem Zusammenhang unterstützen wir Sie gerne mit Rat und Tat prozessbegleitend bei der Analyse, dem Aufbau von Strukturen sowie der Entwicklung und Umsetzung der Kernprozesse des Betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Zielgruppe:

Steuerkreismitglieder,
BGM-Verantwortliche

Methoden:

Beratung, Diskussionen
im Steuergremium

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer: 1 Tag

Ziele

- Ein systematisches und prozessorientiertes Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Entwicklung von nachhaltigen Strukturen zur Steuerung und Koordination des Betrieblichen Gesundheitsmanagement
- Verbesserung und Stärkung der gesundheitsförderlichen Arbeitsgestaltung
- Verbesserung der gesundheitlichen Situation der Mitarbeitenden und Stärkung ihrer gesundheitlichen Ressourcen und Fähigkeiten

Inhalte

- Beratung zu Analyseleistungen zur Bedarfsermittlung
- Beratung zu Finanzierungsmöglichkeiten und Unterstützung bei der Auswahl einer passenden Krankenkasse
- Beratung zur Ziel- und Konzeptentwicklung sowie zu allen Themen der Beschäftigtengesundheit
- Unterstützung bei der internen Öffentlichkeitsarbeit
- Beratung zur Ziel- und Konzeptentwicklung sowie zur BGM-Evaluation zur Bewertung der BGM-Strukturen und Prozesse



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Individuelle BGM-Beratung

Moderation Steuerkreis



Grundvoraussetzung für jede nachhaltige Entscheidung sind die Ziele, die erreicht werden sollen. Der „Steuerkreis Gesundheit“ sollte als Motor des Betrieblichen Gesundheitsmanagements dienen und über entsprechende BGM - Kompetenzen verfügen. Unsere fachkompetente Moderation dient dazu, alle gewünschten Akteurinnen/Akteure zielführend für das Betriebliche Gesundheitsmanagement zu gewinnen und konkrete Ergebnisse im Entwicklungsprozess des BGM zu gestalten. Mit Hilfe professioneller Moderation durch einen externen Gesundheitsmanager kann unter den wichtigen Interessensvertretern zielführend und koordinierend ein gemeinsames Verständnis für ein ganzheitliches Betriebliches Gesundheitsmanagement erzeugt werden.

Ziele

- Ein systematisches und prozessorientiertes Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Entwicklung von nachhaltigen Strukturen zur Steuerung und Koordination des Betrieblichen Gesundheitsmanagement
- Verbesserung der gesundheitlichen Situation (und die Stärkung der gesundheitlichen Ressourcen und Fähigkeiten)

Inhalte

- Systematische, zielführende Moderation im Steuergremium
- Unterstützung bei der internen Öffentlichkeitsarbeit

Zielgruppe:
Steuerkreismitglieder,
BGM-Verantwortliche

Methoden:
Beratung, Diskussionen
im Steuergremium

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer: 1 Tag





Individuelle BGM-Beratung

Gesundheitszirkel



Als zeitlich begrenzte Betriebliche Arbeitsgruppe dient der Gesundheitszirkel dazu, Belastungen und Ressourcen am Arbeitsplatz zu erkennen, diese zu analysieren und Lösungen herauszuarbeiten. Mit der Moderation eines externen Gesundheitsmanagers wird eine professionelle und zielführende Vorgehensweise im Sinne des ganzheitlichen BGM-Gedanken sichergestellt.

Der Gesundheitszirkel beinhaltet jeweils:

- eine Vorbereitungsphase (Präsentation des Zirkelkonzeptes vor den Teilnehmern/innen, Beratung bei der Zirkelzusammensetzung,
- organisatorische Beratung und fachliche Vorbereitung der Zirkelsitzungen (orientierende Arbeitsplatzbegehung, Interviews mit Mitarbeitern bzw. internen Experten)),
- eine Durchführungsphase (Vorbereitung und Moderation der Zirkelsitzungen (3-6 Sitzungen á 1,5 Stunden im Abstand von jeweils ca. 14 Tagen), Protokollierung und Nachbereitung der Sitzungen, begleitende Besprechungen mit Zirkelteilnehmer/innen und Entscheidungsträger/innen) und
- eine Nachbereitungsphase (Erstellung eines Lösungskatalogs, Präsentation der Ergebnisse vor einem Entscheidungsgremium und Beratung zur Umsetzung der Maßnahmen, Controlling-Workshop nach ca. 6 Monaten (á 1,5 Stunden))

Ziele

- Ermittlung von Belastungen am Arbeitsplatz
- Analyse der Ursachen für Belastungen am Arbeitsplatz
- Entwicklung individueller Lösungsvorschläge zur Reduktion von Arbeitsbelastungen
- Optimierung der Prozesse

Inhalte

- Systematische, zielführende Moderation im Gesundheitszirkel Gremium
- Unterstützung bei der Prozessoptimierung, der Partizipation der Mitarbeiter und der Verbesserung der internen Kommunikation

Varianten:

- Klassisch
- Themenbezogen (z. B. Demografie, Familie, Beruf etc.)

Zielgruppe:

Steuerkreismitglieder, BGM-Verantwortliche

Methoden:

Moderation, Beratung, Diskussion im Gesundheitszirkel-Gremium

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

Insgesamt ca. 9 Monate



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Individuelle BGM-Beratung

Arbeitssituationsanalyse



Prozessbegleitung zur Verbesserung der Arbeitssituation

Die Einbeziehung der MitarbeiterInnen in die Prozesse eines Unternehmens kann der Schlüssel zu einem gelebten BGM im Unternehmen sein. In der Arbeitssituationsanalyse steht die Sichtweise der MitarbeiterInnen im Fokus. Geführt durch einen externen Gesundheitsmanager gelangen die MitarbeiterInnen von den Problemstellungen ihrer Arbeitssituation zu eigenen Lösungsvorschlägen, welche anschließend mit der Führungskraft bzw. den BGM-Verantwortlichen diskutiert werden können.

a) Die ASA ohne Lösungsworkshop beinhaltet:

eine Vorbereitungsphase (Vorgespräch, Arbeitsplatzbesichtigung und Informationen für Führungskräfte und Mitarbeiter/innen), eine Durchführungsphase (Analyse-Workshop (2 Stunden) mit den Mitarbeitern/innen, eine Protokollerstellung und ein Analysegespräch (1 Stunde) mit den Führungskräften)

b) Die ASA mit Lösungsworkshop beinhaltet:

eine Vorbereitungsphase (Vorgespräch, Arbeitsplatzbesichtigung und Information für Führungskräfte und MitarbeiterInnen), eine Durchführungsphase (Analyse-Workshop (2 Stunden) mit den MitarbeiternInnen, eine Protokollerstellung und ein Analysegespräch (1 Stunde) mit den Führungskräften) und eine Lösungsphase (Lösungsworkshop 2 Stunden) mit ausgewählten MitarbeiterInnen und der direkten Führungskraft und ein Ergebnisprotokoll mit „To-Do-Liste“)

Ziele

- Gestaltung/Aufbau einer sicheren und gesunden Arbeitssituation
- Ausarbeitung von Veränderungsbedarfen auf Basis von Ressourcen und Belastungen in der Arbeitssituation
- Entwicklung individueller Lösungsvorschläge zur Verbesserung der Arbeitssituation

Inhalte

- Systematische, zielführende Moderation im ASA-Gremium
- Unterstützung bei der Prozessoptimierung und der Partizipation der MitarbeiterInnen

Zielgruppe:
ASA-Mitglieder, BGM-Verantwortliche

Methoden:
Moderation, Beratung, Diskussion im Gesundheitszirkel-Gremium

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
1 Tag



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Individuelle BGM-Beratung

Arbeitsplatzbegehung



Aufrechterhaltung von Arbeits- und Gesundheitsschutz

Die Begehung beinhaltet: eine Beurteilung der Arbeitsplätze, eine individuelle arbeitsplatzspezifische Beratung der MitarbeiterInnen zum Thema „Belastungen am Arbeitsplatz“, Kleingruppen oder Einzelcoaching in Abhängigkeit von den örtlichen Gegebenheiten, Hinweise auf Verbesserung der Ergonomie, Hinweise auf gesundheitsgefährdendes Verhalten am Arbeitsplatz, Tipps zur Verhaltensoptimierung und Erhöhung der Gesundheitskompetenz. Interventionsbedarf pro MitarbeiterIn ca. 15-30 Minuten. Dokumentation/ Kurzbericht für das jeweilige Unternehmen: Erstellung eines Katalogs der durchgeführten Beratungsthemen und Änderungsvorschlägen – Präsentation vor dem Entscheidungsgremium.

Zielgruppe:
Alle MitarbeiterInnen

Methoden:
Analyse, Beratung/
Coaching

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
1 Tag

Ziele

- Vermeidung gesundheitsgefährdender Arbeitsbedingungen/ -plätze
- Verbesserung der Arbeitsplatzergonomie

Inhalte

- Begehung/ Analyse der Arbeitsplätze
- Wissensvermittlung in den Bereichen Arbeitsplatzsicherheit und Ergonomie



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Individuelle BGM-Beratung

BEM in den BGM-Prozess integrieren



Arbeitsverdichtung, Zeitdruck und Informationsflut sind Phänomene der heutigen Arbeitswelt. Sie können zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen der Beschäftigten führen. Insbesondere dann, wenn es aus diesen oder anderen krankheitsbildenden Ursachen zu chronischen und psychischen Erkrankungen und damit verbundenen längeren Ausfallzeiten kommt. Hierbei sind Szenarien gefragt, die der Gesetzgeber für Unternehmen und Arbeitnehmer geregelt hat. Das Betriebliche Eingliederungsmanagement (BEM) nach §84 Abs.2 SGB IX hat zum Ziel, die langzeiterkrankten ArbeitnehmerInnen wieder in das Arbeitsleben zu integrieren, den Ursachen von Arbeitsunfähigkeitszeiten der Beschäftigten nachzugehen, die Arbeitsunfähigkeit (AU) zu überwinden und einer erneuten AU vorzubeugen. Bei uns erfahren Sie alles Nötige für eine effektive Umsetzung eines BEM-Verfahrens und die Nutzung eines erfolgreichen BEM-Prozesses für das Betriebliche Gesundheitsmanagement.

Zielgruppe:
BGM-/BEM-Akteure

Methoden:
Impulsvorträge,
Kleingruppenarbeit,
Selbstreflexionsphasen,
praktische Übungen,
Diskussion im Plenum

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer: 1 Tag

Ziele

- Vorbereitung der Teilnehmer auf eine professionelle Umsetzung des BEM-Verfahrens
- Einbettung und Nutzung des BEM Verfahrens für das Betriebliche Gesundheitsmanagement

Inhalte

- Vermittlung des positiven Sinns und Nutzens des BEM-Verfahrens
- Informationsvermittlung zu rechtlichen und organisatorischen Besonderheiten des BEM
- Handlungsempfehlungen für die Umsetzung des BEM-Verfahrens
- Kommunikative und zwischenmenschliche Aspekte des BEM Verfahrens
- Nutzung des BEM-Verfahrens im Rahmen des BGM





BGM-Befragungstools

BGM-Beratung & Potentialanalyse



BGM-Beratung und Durchführung der Potentialanalyse Pre- und Re-Test

Ein BGM – Aufbau oder Relaunch – ohne realistische Bestandsaufnahme und Bewertung des Vorhandenen ist dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement nicht zuträglich. Es ist daher unerlässlich, insbesondere auch für Unternehmen mit mehreren Standorten bzw. Filialsystemen, die aktuelle Ist-Situation im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsarbeit zu erfassen. Die von SKOLAWORK entwickelte BGM-Potentialanalyse hilft, systematisch auf Grundlage des Leitfadens Prävention §§ 20, 20a und 20b SGB V, den Ist-Zustand Ihres Unternehmens an Hand von 11

Schlüsselkriterien eines BGM zu erfassen, um nachfolgend das unternehmensspezifische Konzept zum Aufbau des BGM zu entwickeln und konkrete Handlungsempfehlungen zu geben.

1. Unternehmenspolitische Voraussetzungen für den Aufbau eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM)
2. Festlegung von Zuständigkeiten und Ressourcen
3. Führungskräfteeinbindung und Beteiligung am BGM Prozess
4. Personalmanagement/ MitarbeiterInnenorientierung/ soziale Aspekte
5. Angebote von Gesundheitsförderungsmaßnahmen
6. Work-Life-Balance Konzepte
7. Demographischer Wandel
8. Gesundheitskommunikation
9. Arbeitsschutz/ Arbeitssicherheit/ Arbeitsmedizin
10. Fehlzeitenmanagement/
Wiedereingliederungsmanagement
11. Gesundheitsberichterstattung/
Gesundheitskennziffern

Ziele

- Einführung, Aufbau oder Weiterentwicklung eines systematischen und prozessorientierten Betrieblichen Gesundheitsmanagements auf Grundlage des Leitfadens Prävention §§ 20, 20a und 20b SGB V
- Bewertung der vorhandenen Maßnahmen im BGM

Inhalte

- Bestandsaufnahme / Ist-Situationsanalyse der vorhandenen verhaltens- und verhältnispräventiven Maßnahmen des BGM
- Erstellung des Gesundheitsprofils und Ermittlung des Gesundheitspotentials des Unternehmens sowie (branchenspezifisches) Benchmarking
- Handlungsempfehlungen für die weitere systematische Umsetzung des BGM

Zielgruppe:

Steuerkreismitglieder,
BGM-Verantwortliche

Methoden:

Tiefeninterview,
Betriebsbegehung

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer: 1 Tag



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN

BGM Befragung

BGM-Mitarbeiterbefragung

**Gefährdungsbeurteilung
psychische Belastungen**

Befragung

Mittels unserer Befragungen für MitarbeiterInnen bekommen Sie aussagekräftige Ergebnisse zu Ursachen und Zusammenhängen von unbeachteten BGM- und Gesundheitspotentialen in Ihrem Unternehmen. Gerne führen wir ebenfalls die psychische Gefährdungsbeurteilung für Sie durch (§§ 5, 6 Abs. 1 und 2 ArbSchG).

FÖRDERFÄHIG
NACH §20 SGB V



Ein einfacher und effektiver Einstieg mittels erfahrungsbasierter Befragung in ein kennzahlenbasiertes und bedarfsbezogenes Betriebliches Gesundheitsmanagement.



MitarbeiterInnenbefragung

Befragung der MitarbeiterInnen zur Darstellung der Zusammenhänge zwischen Arbeit und Gesundheit



Gefährdungeurteilung psychischer Belastungen

Befragung zur Erfassung der psychischen und physischen Belastungen & anonymisiertes Unternehmensreporting



BGM-Befragungstools

BGM-Mitarbeiterbefragung



Work-Health-Monitor

Mit unserer Mitarbeiterbefragung wird es möglich, die Zusammenhänge zwischen Arbeit und Gesundheit darzustellen und zielgerichtet Maßnahmen für das Betriebliche Gesundheitsmanagement im Rahmen der Verhältnis- und Verhaltensprävention abzuleiten. Der Work-Health-Monitor gibt Ihrem Unternehmen neben allen Inhalten einer klassischen Mitarbeiterbefragung Aufschluss darüber, wie die Gesundheitsrisikoprofile, das Gesundheitsbewusstsein und die Bereitschaft zur Verhaltensänderung der Mitarbeiter/innen aussehen und welche Maßnahmen der

Gesundheitsförderung erfolgsversprechend aufgesetzt werden können. Neben einer detaillierten Auswertung für das Unternehmen erhalten die Mitarbeiter/innen einen individuellen Gesundheitsbericht zur Unterstützung und Stärkung des eigenen Gesundheitsverhaltens

Ziele

- Systematische Bedarfsanalyse zur Ermittlung des Handlungsbedarfs für Maßnahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements
- Ermittlung des Gesundheitsprofils, des Gesundheitsbewusstseins und der Bereitschaft zur Verhaltensänderung der Gesamtbelegschaft
- Aufbau einer Kennzahlensystematik zur Evaluation des BGM Prozesses
- Sensibilisierung der Mitarbeitenden für die eigenen Gesundheit

Inhalte

- Mitarbeiterbefragung zur Darstellung der Zusammenhänge zwischen Arbeit und Gesundheit mit integrierter Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen
- Anonymisierte Unternehmensauswertung mit Präsentation vor Ort
- Individuelles Gesundheitsreporting für die Mitarbeiter/innen
- Handlungsempfehlungen im Rahmen des BGM
- Angebot zur Nutzung eines Gesundheitsportals

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Mitarbeiterbefragung als Online- und/oder Papiervariante

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Datenschutz:

Im Rahmen der Work-Health-Monitor Befragung werden keine Namen erfasst. Alle Prozesse sind entsprechend der Datenschutzgrundverordnung und gemäß Auftragsverarbeitung nach Art. 28 Abs. 3 DS-GVO beschrieben.



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



BGM-Befragungstools

Gefährdungsbeurteilung psychische Belastungen



Psychische und physische Belastungen und Beanspruchungen am Arbeitsplatz

Schon heute liegen die Ausfalltage aufgrund psychischer Belastungen an 2. Stelle der Fehlzeitenstatistik mit zunehmender Tendenz. Mit unseren Mitarbeiterbefragungen werden die unternehmensspezifischen psychischen und physischen Belastungen und Beanspruchungen am Arbeitsplatz tätigkeitsbezogen ermittelt. Es wird möglich, diese auf Grundlage eines Ampelsystems zu beurteilen und zielgerichtet Maßnahmen im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements abzuleiten. Wir erfüllen für Sie dabei alle Kriterien des §§ 5, 6 Abs. 1 und 2 ArbSchG.

Ziele

- Systematische Ermittlung tätigkeitsbezogener psychischer/physischer Belastungen am Arbeitsplatz
- Ableitung des Handlungsbedarfs für Maßnahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements
- Aufbau einer Kennzahlensystematik zur Evaluation des BGM Prozesses
- Erfüllung von Vorgaben zur Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen (GDA Empfehlungen 2017)

Inhalte

- Befragung zur Erfassung der psychischen und physischen Belastungen
- Anonymisiertes Unternehmensreporting/Arbeits-Teilberichte für den Folgeprozess
- Präsentation des Unternehmensberichts vor Ort
- Handlungsempfehlungen im Rahmen des BGM

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Mitarbeiterbefragung als Online- und/oder Papiervariante

TeilnehmerInnen:

nach Vereinbarung

Datenschutz:

Im Rahmen der Work-Health-Monitor Befragung werden keine Namen erfasst. Alle Prozesse sind entsprechend der Datenschutzgrundverordnung und gemäß Auftragsverarbeitung nach Art. 28 Abs. 3 DS-GVO beschrieben.



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN

Führungs- kräfte

Führungskräfte & BGM

**Einfluss der Führungskraft auf
die Gesundheitsquote**

**Mitarbeitergespräche über
Gesundheit und
Arbeitsfähigkeit**

Gesundes Führen

Virtuelles Führen

**Gesund Führen in
Veränderungsprozessen**

**Gesunde Führung in
Krisenzeiten**

**Altersgemischte Teams
gesund führen**

Achtsames Führen

**Gesund Führen in kultureller
Vielfalt**

**Psychische & physische
Gesundheit von
MitarbeiterInnen stärken**

Junioren-Aufstiegsprogramm



Web-Seminare für Führungskräfte

Führungskräfte & BGM



Führungskräfte werden in der Betrieblichen Gesundheitsförderung zunehmend als diejenigen Akteure identifiziert, die erheblichen Einfluss auf Gesundheit und Gesundheitsverhalten der Beschäftigten haben – im positiven wie im negativen Sinne. Bei ganzheitlichen BGM-Prozessen kommt Führungskräften somit, aufgrund ihres Einflusses auf die Arbeitsbedingungen sowie die gesundheitlich relevanten Verhaltensweisen ihrer MitarbeiterInnen, eine Schlüsselposition zu. Sie bedürfen zugleich einer besonderen Unterstützung, da sie aufgrund ihrer „Sandwich- Position“ selbst besonders beansprucht sind. Ihre aktive Mitwirkung ist daher entscheidend für die erfolgreiche Umsetzung der Gesundheitsförderung in den Betrieben.

Ziele

- Bewusstsein schaffen für Möglichkeiten zur Gestaltung von Rahmenbedingungen zur Ermöglichung eines gesundheitsgerechten Führungsverhaltens
- Sensibilisierung der Führungskräfte für Zusammenhänge zwischen ihrem Verhalten und dem Wohlbefinden, den psychophysischen Belastungen, den Ressourcen und der Gesundheit der Mitarbeiter

Inhalte

- BGM-Vortrag als Sensibilisierungs- und Informationsmaßnahme
- Erläuterung von Sinn und Zweck der Führungskräftemaßnahmen
- Darstellung von Führungskräfte-Maßnahmen im BGM-Kontext
- Darstellung und Erläuterung der Umsetzung von Maßnahmen des BGM

Zielgruppe:
Obere Führungskräfte

Methoden:
Impulsvortrag,
Selbstchecks, Austausch,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
90 Minuten (inkl. Austausch
und Beantwortung von
Fragen)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Web-Seminare für Führungskräfte

Einfluss der Führungskräfte auf die Gesundheitsquote



Das Verhalten einer Führungskraft hat einen entscheidenden Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden seiner MitarbeiterInnen und bestimmt damit maßgeblich die Gesundheitsquote in seinem Team. Die psychische und physische Gesundheit eines Mitarbeiters/ einer Mitarbeiterin wird dementsprechend von seiner Führungskraft stark beeinflusst. In diesem Web-Seminar werden Führungskräfte für den Einfluss ihres Verhaltens auf die Gesundheit ihrer MitarbeiterInnen sensibilisiert, die aktuelle Gesundheitssituation im Team reflektiert und Grundlagenwissen zur Gesundheitsquote sowie Handlungskompetenzen zur Steigerung der Anwesenheitsquote vermittelt.

Ziele

- Sensibilisierung der Führungskräfte für Zusammenhänge zwischen ihrem Verhalten und dem Wohlbefinden, den psychophysischen Belastungen, den Ressourcen und der Gesundheit der MitarbeiterInnen
- Befähigung zur Schaffung anwesenheitsförderlicher Rahmenbedingungen

Inhalte

- Informationen über Zusammenhänge zwischen Führungsverhalten einerseits und psychischer Belastung, Ressourcen, Wohlbefinden und Gesundheit der Beschäftigten andererseits
- Vermittlung von Wissen zur Gesundheitsquote
- Vermittlung von Handlungskompetenzen zur Steigerung der Anwesenheitsquote

Zielgruppe:
Führungskräfte

Methoden:
Impulsvortrag,
Selbstchecks, Austausch,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
90 Minuten (inkl. Austausch
und Beantwortung von
Fragen)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Web-Seminare für Führungskräfte

Mitarbeitergespräche über Gesundheit & Arbeitsfähigkeit



Mitarbeitergespräche gehören für Führungskräfte zur Tagesordnung, bei der Absprachen getroffen, Aufgaben optimiert, Fehler korrigiert und Sachprobleme gelöst werden müssen. Gute Führungskräfte sind um die Gesundheit und Arbeitsfähigkeit ihrer MitarbeiterInnen bemüht. Hierzu bedarf es an nachhaltigen Mitarbeitergesprächen, die feedbackorientiert sind und Erwartungen klar thematisieren. In diesem Web-Seminar erlangen Führungskräfte Handlungskompetenzen und Wissen für erfolgreiche Mitarbeitergespräche und werden für den Zusammenhang zwischen ihrem Führungsverhalten und der Gesundheit, dem Wohlbefinden und der Arbeitsleistung ihrer MitarbeiterInnen sensibilisiert.

Ziele

- Befähigung zu einer lösungsorientierten und wertschätzenden Gesprächsführung
- Sensibilisierung der Führungskräfte für Zusammenhänge zwischen ihrem Verhalten und dem Wohlbefinden, den psychophysischen Belastungen, den Ressourcen und der Gesundheit der Mitarbeiter

Inhalte

- Erarbeitung von Methoden zur Durchführung von erfolgreichen Gesundheitsgesprächen
- Informationen über Zusammenhänge zwischen Führungsverhalten und psychischer Belastung, Ressourcen, Wohlbefinden und Gesundheit der Beschäftigten
- Vermittlung von Wissen und Handlungskompetenzen zu den Instrumenten für Gesundheitsgespräche

Zielgruppe:
Obere Führungskräfte

Methoden:
Impulsvortrag,
Selbstchecks, Austausch,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
90 Minuten (inkl. Austausch
und Beantwortung von
Fragen)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Web-Seminare für Führungskräfte

Gesundes Führen



Es liegt auf der Hand, dass der Unternehmenserfolg von der Gesundheit und Motivation der Belegschaft abhängt. Führungskräfte spielen dabei eine zentrale Rolle – einerseits stehen sie selbst unter Druck, andererseits üben sie eine erhebliche Wirkung auf die Gesundheit und Motivation ihrer MitarbeiterInnen aus. Das 3-teilige Web-Seminar sensibilisiert Führungskräfte für ihre Rollen im Betrieblichen Gesundheitsmanagement und vermittelt ihnen konkrete, gesundheitsförderliche Verhaltensweisen für ihren Führungsalltag.

Ziele

- Bewusstmachung und Sensibilisierung für die individuelle, eigenverantwortliche Gesunderhaltung und die Belastungen im (Arbeits-)Alltag
- Bewusstmachung und Sensibilisierung für den eigenen Einfluss auf die Gesundheit der MitarbeiterInnen
- Vermittlung von konkreten Verhaltensweisen zur Förderung der Gesundheit der MitarbeiterInnen
- Stärkung der Handlungskompetenz zu einer sicheren Ansprache von Auffälligkeiten und zur Vermittlung von Hilfemaßnahmen

Inhalte

- Vermittlung von Wissen und Aufbau von Handlungskompetenzen zum Erhalt der eigenen Gesundheit
- Stresserleben bei Führungskräften inkl. Selbstcheck
- Zusammenhänge zwischen Führung und Gesundheit (Studien)
- Do Care – 7 Dimensionen der gesunden Führung von MitarbeiterInnen mit Selbstcheck und konkrete Tools für den Führungsalltag
- Stärkung der Motivation und Handlungskompetenz zu einer aktiven und lösungsorientierten Ansprache der MitarbeiterInnen bei Auffälligkeiten, Krankheiten, Fehlzeiten usw.

Module:

1. Gesundes Selbstmanagement
2. Gesunde MitarbeiterInnenführung
3. Umgang mit belasteten Beschäftigten, Krankheiten & Fehlzeiten

Zielgruppe: Führungskräfte

Methoden:

Impulsvortrag,
Selbstchecks, Austausch,
Befragung

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

3 Module à 90 Minuten (inkl. Austausch und Beantwortung von Fragen)





Web-Seminare für Führungskräfte

Virtuelles Führen



Führungskräfte werden vor neue Herausforderungen gestellt, sobald deren MitarbeiterInnen mobil arbeiten und nur selten bis gar kein Präsenzkontakt möglich ist. Ebenfalls ergeben sich neue Fragen zur Aufrechterhaltung der Motivation im Team und wie trotz Distanzproblem Zielvorstellungen erfüllt werden können. Führungskräfte erfahren in diesem Web-Seminar, welche Strategien zur Lösung der genannten Herausforderungen im Arbeitsalltag effektiv angewendet werden können und erhalten darüber hinaus viele Informationen zur Umsetzung eines wertschätzenden Miteinanders in der digitalen Kommunikation sowie die Möglichkeit zum individuellen Austausch. Unsere Experten stellen Möglichkeiten, Prinzipien, Tipps und Tricks vor, mit denen die aktuellen Herausforderungen der virtuellen Führung gemeistert werden können.

Ziele

- Sensibilisierung für soziale und mentale Aspekte der Gesundheit im virtuellen Arbeitsumfeld
- Entwicklung von Teamspirit und Vertrauen in der digitalen Welt
- Umsetzung und Vermittlung konkreter Hinweise und Erkenntnisse zum effektiven Arbeiten im Home-Office
- Definition & Vermittlung klarer Ziele und Verantwortlichkeiten
- Chancen und Herausforderungen in diversen Teams erkennen und nutzen können
- One-to-one-Gespräche effektiv führen – und daraus wichtige Informationen zur Wertschätzung und zur Motivation erkennen

Inhalte

- Besonderheiten und Kernkompetenzen einer virtuellen Führung
- Methoden und Strategien für eine gesunde Führung in der virtuellen Arbeitswelt
- Etablierung einer Vertrauenskultur im digitalen Umfeld
- Kontrolle abgeben, Fingerspitzengefühl entwickeln
- Normen und Regeln im virtuellen Team
- Eine neue Meeting-Kultur gemeinsam verabreden
- Warum informelle Kommunikation und Feiern so wichtig sind

Module sind
einzeln buchbar!

Module:

1. Zusammenarbeiten: Wie virtuelle Motivation funktionieren kann
2. Strukturiertes Vorgehen: Das Wichtigste zuerst
3. Was immer hilft: Wertschätzung in kleinen und in großen Dingen.

Zielgruppe: Führungskräfte

Methoden:

Impulsvortrag,
Selbstchecks, Austausch,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

3 Module à 90 Minuten (inkl. Austausch und Beantwortung von Fragen)

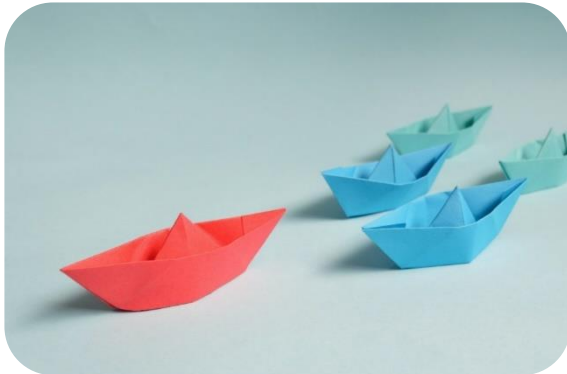


SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Web-Seminare für Führungskräfte

Gesund Führen in Veränderungsprozessen



Oft unterschätzen Führungskräfte den enormen Zeit- und Energieaufwand für ihre MitarbeiterInnen bei Veränderungsprozessen und wie unterschiedlich die Reaktionen für diese ausfallen können. Das stellt Führungskräfte vor große Herausforderungen, da diese ihr Führungsverhalten individuell für jeden Mitarbeiter/ jede Mitarbeiterin anpassen und abstimmen müssen, um so die Veränderungsbereitschaft zu fördern und Widerstände lösen zu können. In diesem Web-Seminar werden zum einen die individuellen Bewältigungskompetenzen der Führungskraft gestärkt und zum anderen erlernt sie, wie eine gesundheitsförderliche Begleitung ihrer MitarbeiterInnen in Veränderungsprozessen funktioniert.

Ziele

- Stärkung individueller Bewältigungskompetenzen im Umgang mit Veränderungsprozessen
- Vermeidung negativer Folgen für die körperliche und psychische Gesundheit aufgrund von Change-Prozessen
- Befähigung zur gesundheitsförderlichen Begleitung der MitarbeiterInnen im Veränderungsprozess

Inhalte

- Vermittlung von Methoden zur Ressourcenstärkung und Angstreduzierung, insbesondere kognitive Umstrukturierung zur Einstellungsänderung, positive Selbstinstruktion und Stärkung der Achtsamkeit und Resilienz
- Vermittlung von Wissen zur Veränderungskurve
- Informationen über Zusammenhänge zwischen Führungsverhalten einerseits und psychischer Belastung, Ressourcen, Wohlbefinden und Gesundheit der Beschäftigten andererseits

Zielgruppe:
Führungskräfte

Methoden:
Impulsvortrag,
Selbstchecks, Austausch,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
90 Minuten (inkl. Austausch
und Beantwortung von
Fragen)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Web-Seminare für Führungskräfte

Gesunde Führung in Krisenzeiten



Durch die Corona-Krise erleben Führungskräfte und MitarbeiterInnen einen Ausnahmezustand. Für einige bedeutet die Krise ungewohnte und neue Arbeitsweisen in Form von Home-Office, während andere ihrer Arbeit im Betrieb unter erschwerten Bedingungen weiter nachgehen. Die einschneidenden Veränderungen und die verminderten sozialen Kontakte führen bei vielen Beschäftigten zu einer Verunsicherung und einer erhöhten gesundheitlichen Belastung. In diesem Web-Seminar reflektieren Führungskräfte die Auswirkungen der Pandemie für sich und ihr Team und lernen die verschiedenen Phasen der erfolgreichen Krisenbewältigung kennen. Führungskräfte erfahren, mit welchen Strategien die Gesundheit und Zuversicht ihrer MitarbeiterInnen

gefördert werden können. Sie lernen, die Motivation ihres Teams zu erhalten und damit sein Durchhaltevermögen zu stärken. Unsere Experten stellen Möglichkeiten, Prinzipien, Tipps und Tricks vor, mit denen die aktuellen Herausforderungen der Führung unter Krisenbedingungen meistern.

Ziele

- Herausforderungen für Führungskräfte und Beschäftigte in der Corona-Pandemie
- Soziale und mentale Aspekte der Gesundheit in der Krise kennen
- Die verschiedenen Phasen der Krisenbewältigung verstehen
- Teamspirit und Vertrauen als Schutzfaktoren fördern
- Überlastung bei MitarbeiterInnen erkennen und ansprechen können
- Hilfsmöglichkeiten erkennen und vermitteln können

Inhalte

- VUKA live - Die Corona-Pandemie als Beschleuniger des disruptiven Wandels in der Arbeitswelt
- Auswirkungen der Pandemie auf die körperliche, mentale und soziale Gesundheit
- Phasen der Krisenbewältigung – wo stehen Sie, wo steht Ihr Team?
- Methoden und Strategien für eine gesundheitsförderliche Führung in der Krise: Erfolgsfaktor Wertschätzung
- Sichtbarkeit und Kontakt ermöglichen
- Ansprechbar sein durch offene Kommunikationskanäle
- Sicherheit und Vertrauen geben durch Transparenz und Offenheit
- Den Teamspirit aufrechterhalten, auch ohne täglichen Kontakt
- Überlastete MitarbeiterInnen erkennen, ansprechen und Hilfsangebote vermitteln

Zielgruppe:
Obere Führungskräfte

Methoden:
Impulsvortrag,
Selbstchecks, Austausch,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
60 Minuten (inkl. Austausch
und Beantwortung von
Fragen)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Web-Seminare für Führungskräfte

Altersgemischte Teams gesund führen



Der demographische Wandel und die damit verbundenen generationenspezifischen Besonderheiten werden im beruflichen Umfeld immer spür- und sichtbar. Gerade die unterschiedlichen Lebensziele- und werte, das Gestaltungs- und Kommunikationsverhalten sowie das Technologieverständnis machen sich in den verschiedenen Altersgruppen bemerkbar. Führungskräfte müssen sich deshalb mit diesen generationenspezifischen Herausforderungen in ihrem Team auseinandersetzen, um dieses erfolgreich führen und deren Ressourcen und Potenziale optimal nutzen zu können. In diesem Web-Seminar werden Führungskräfte befähigt, ihre Teammitglieder zu motivieren, die Leistungsfähigkeit zu erhalten und Generationskonflikte zu vermeiden, damit keine negativen Folgen für die psychische und physische Gesundheit der MitarbeiterInnen entstehen.

Zielgruppe:
Führungskräfte

Methoden:
Impulsvortrag,
Selbstchecks, Austausch,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
90 Minuten (inkl. Austausch
und Beantwortung von
Fragen)

Ziele

- Vermeidung negativer Folgen für die körperliche und psychische Gesundheit der MitarbeiterInnen aufgrund von Generationenkonflikten
- Sensibilisierung der Führungskräfte für die Arbeitsfähigkeit und Motivationsförderung in den verschiedenen Generationen

Inhalte

- Vermittlung von Wissen zu den Besonderheiten der verschiedenen Generationen
- Entwicklung von Strategien zur gesundheitsförderlichen und altersngerechten Arbeitsorganisation



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Web-Seminare für Führungskräfte

Achtsames Führen



Achtsamkeit verbessert die Führungskompetenz und verbessert die Leistungsfähigkeit der Führungskraft. Der Alltag von Führungskräften wird zunehmend komplexer, die Anforderungen und damit auch der steigende Druck der Arbeitslast verstärken sich enorm. Unsicherheiten und Unregelmäßigkeiten sowie ein höheres Arbeitstempo führen in Unternehmen zu vermehrtem Stress und Überforderung. Das Seminar für Achtsames Führen hilft in stressigen Arbeitssituationen ein Bewusstsein für bisherige Aktions- und Reaktionsschemata zu entwickeln und diesen mit konkreten Achtsamkeitsübungen zur Stressreduktion zu begegnen.

Ziele

- Stärkung der psychischen Gesundheit für mehr Leistungsfähigkeit
- Befähigung zu einem ruhigen Führungsstil

Inhalte

- Vermittlung und praktische Einübung von Achtsamkeitsübungen
- Informationen über die gesundheitlichen Effekte von Achtsamkeit

Zielgruppe:
Führungskräfte

Praxis:
Achtsamkeitsübungen

Methoden:
Impulsvortrag,
Selbstchecks, Austausch,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
90 Minuten (inkl. Austausch
und Beantwortung von
Fragen)





Web-Seminare für Führungskräfte

Gesund Führen in kultureller Vielfalt



Vor dem Hintergrund der Globalisierung und dem demografischen Wandel wird das Thema „kulturelle Vielfalt im Team“ immer präsenter. Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen aus verschiedenen Nationen und Kulturen, die unterschiedliche Kenntnisse, Fähigkeiten und Erfahrungen mitbringen, sind im Team heute keine Seltenheit mehr. In diesem Web-Seminar erlernen Führungskräfte interkulturelle Kompetenzen, den optimalen Umgang mit kulturellen Unterschieden in ihrem Team und werden zu einem wertorientierten und individuellen Führen befähigt.

Ziele

- Stärkung der Kompetenzen zum Erkennen und Nutzen positiver Aktionsmöglichkeiten
- Befähigung zu einem wertorientierten Führen im komplexen und agilen Umfeld

Inhalte

- Information über und Befähigung zur Anwendung von konstruktiven Reflexionsprozessen
- Vermittlung einer Orientierungshilfe: Das Cynefin-Framework
- Erlernen von Differenzierungen durch die Stufen interkultureller Sensibilität

Zielgruppe:
Führungskräfte

Methoden:
Impulsvortrag,
Selbstchecks, Austausch,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
90 Minuten (inkl. Austausch
und Beantwortung von
Fragen)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Web-Seminare für Führungskräfte

Psychische & physische Gesundheit von MitarbeiterInnen stärken



Fehlbelastungen erkennen & vermeiden

Fehlbelastungen psychischer und physischer Art haben Auswirkungen auf den Gesundheitszustand der MitarbeiterInnen. Insbesondere die Themen Stress und Burnout gewinnen in der Arbeitswelt mit zunehmender Arbeitsverdichtung an Bedeutung. Insbesondere Führungskräfte haben - durch Ihre Schlüsselposition - einen großen Einfluss auf die Gesundheit Ihrer MitarbeiterInnen. In diesem Web-Seminar werden Führungskräfte zu dem Thema psychosoziale Belastungen am Arbeitsplatz sensibilisiert. Es werden Möglichkeiten vermittelt, Fehlbelastungen bei MitarbeiterInnen rechtzeitig zu erkennen und diese zielgerichtet anzusprechen. Erweiternd werden Methoden vorgestellt, um eine Erhöhung der Widerstandsfähigkeit und eine Senkung von Stressbelastungen der MitarbeiterInnen zu erreichen.

Ziele

- Sensibilisierung der Führungskräfte für Zusammenhänge zwischen ihrem Verhalten und dem Wohlbefinden, den psychophysischen Belastungen, den Ressourcen und der Gesundheit der MitarbeiterInnen
- Sensibilisierung der Führungskräfte über unterschiedliche Formen von Belastungen und Fehlbelastungen - Exkurs: Burnout
- Fehlbelastungen bei MitarbeiterInnen - Frühwarnsignale rechtzeitig erkennen
- Fehlbelastungen bei MitarbeiterInnen ansprechen können und Befähigung zu einer lösungsorientierten und wertschätzenden Gesprächsführung
- Wissensvermittlung von Methoden zur Erhöhung der Widerstandsfähigkeit und Senkung von Stressbelastungen – Exkurs: Resilienz

Inhalte

- Zusammenhang Führung und Gesundheit
- Psychische und physische Belastungen – Gefährdungsbeurteilung § 5 ArbSchG
- Vermittlung von Wissen zum Thema Burnout
- Vermittlung von Wissen und Methoden, um Verhaltensänderungen bei MitarbeiterInnen zu erkennen und ansprechen zu können
- Durchführung von erfolgreichen Gesundheitsgesprächen (Dos and Dont's, Gesprächsleitfaden)
- Vermittlung von Wissen zum Thema Resilienz
- Vermittlung von Methoden zum Umgang mit belasteten MitarbeiterInnen

Zielgruppe:
Führungskräfte

Methoden:
Impulsvortrag, Austausch,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
3 Module à 90 Minuten (inkl.
Austausch und Beantwortung
von Fragen)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Web-Seminare für Führungskräfte

Junioren-Aufstiegsprogramm



Vor dem Hintergrund des zunehmenden Fachkräftemangels erfährt der Bereich der Führungskräfteentwicklung eine besondere Relevanz. Der Aufgabenbereich von Führungskräften ist in der Regel mit hohen Anforderungen verbunden, da diese erheblichen Einfluss auf die Gesundheit und das Gesundheitsverhalten der Beschäftigten haben – im positiven wie im negativen Sinne. Umso wichtiger ist es, dass Sie Ihre Führungskräfte von morgen auf diese Belastungen und Herausforderungen vorbereiten. In diesem Web-Seminar erlernt Ihr Führungskräftenachwuchs Selbstmanagement-Kompetenzen, eine gesundheitsförderliche Arbeitsorganisation sowie den Zusammenhang zwischen Führungsverhalten und psychischer sowie physischer Gesundheit von unterstellten Mitarbeiterinnen/ Mitarbeitern.

Ziele

- Stärkung individueller Bewältigungskompetenzen im Umgang mit Stressbelastungen
- Vermeidung negativer Folgen für die körperliche und psychische Gesundheit aufgrund von chronischen Stresserfahrungen
- Sensibilisierung der Führungskräfte für Zusammenhänge zwischen ihrem Verhalten und dem Wohlbefinden, den psychophysischen Belastungen, den Ressourcen und der Gesundheit der MitarbeiterInnen
- Entfaltung der Vorbildfunktion und Impulsgebung für Gesundheitsförderung bei den unterstellten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern

Inhalte

- Vermittlung von Methoden zur Ressourcenstärkung, insbesondere kognitive Umstrukturierung zur Einstellungsänderung, positive Selbstinstruktion und Stärkung der Achtsamkeit und Resilienz sowie deren praktische Einübung
- Vermittlung und praktische Einübung von Selbstmanagement-Kompetenzen
- Informationen über Zusammenhänge zwischen Führungsverhalten und psychischer Belastung, Ressourcen, Wohlbefinden und Gesundheit der Beschäftigten
- Strategieentwicklung zur gesundheitsförderlichen und altersgerechten Arbeitsorganisation, einer an den Beschäftigten orientierten Kommunikation und Gesprächsführung auch zur Verbesserung des Umgangs mit belasteten MitarbeiterInnen oder bei Konflikten am Arbeitsplatz

Zielgruppe:
Führungskräfte

Methoden:
Impulsvortrag,
Selbstchecks, Austausch,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
2 Module à 90 Minuten (inkl.
Austausch und Beantwortung
von Fragen)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN

Web- Seminare

für MitarbeiterInnen

**COVID-19-Resilienz
– Spezial –**

**Gesunder Schlaf
– Spezial –**

**Work-Family-Balance
– Spezial –**

Fit im Job

**Physisch & psychisch gestärkt
im Home-Office**

Mehr Bewegung im Office

Ergonomisches Arbeiten

Gesund mobil arbeiten

Rücken

Gesunde Ernährung

Web- Seminare

für MitarbeiterInnen

**Ernährung &
Leistungsfähigkeit**

Stress & Entspannung

Resilienz

Fit in der Schicht



Spezial Web-Seminare

COVID-19-Resilienz



Zuversichtlich durch Zeiten der Unsicherheit

Die Corona Krise bedeutet erhöhte Belastungen und drastische Veränderungen für MitarbeiterInnen: Home-Office, Home-Schooling, Verhaltenseinschränkungen, Unsicherheit und Sorgen um die eigene Gesundheit sowie die der Familie sind für viele Menschen neue tägliche Begleiter. Als Menschen sind wir fähig, Krisen zu bewältigen und sogar gestärkt daraus hervorzugehen. Das Beängstigende dabei: alte Strukturen brechen weg während Neue noch nicht vorhanden sind. Die Resilienzforschung zeigt, welche Strategien und Denkweisen für eine souveräne Bewältigung von Krisen hilfreich sind und uns durch unsichere Zeiten helfen. Das Web-Seminar sensibilisiert die MitarbeiterInnen für ihre eigene Krisenbewältigungskompetenz und motiviert sie, bewusste und zielführende Strategien für den (Berufs-)Alltag zu entwickeln.

Ziele

- Bewusstmachung und Sensibilisierung für die Phasen einer Krise und die eigenen Ressourcen zur Krisenbewältigung
- Vermittlung von Tools und Motivation zur Eigenverantwortung und zu resilienten Denkweisen
- Verstärkung der Motivation und Handlungskompetenz für eine zuversichtliche Krisenbewältigung

Inhalte

- Sensibilisierung und Information zu der aktuellen Corona Krise
- 10 wichtige Empfehlungen zur Stärkung der psychischen Gesundheit während der Coronavirus-Pandemie
- Vermittlung von Wissen über den emotionalen Ablauf bei Krisen (Kübler-Ross) und Ortung der TeilnehmerInnen auf der Kurve
- Bewusstmachung der eigenen Erfahrungen und Ressourcen in der Krisenbewältigung
- Aufbau von Handlungskompetenzen im Umgang mit Krisen - Was reduziert Angst und aktiviert Ressourcen?
- Die 7 Säulen der Resilienz mit Selbstcheck: Wie resilient denke ich schon?
- Tipps für psychische Stabilität und Zuversicht in der Krise

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Impulsvortrag,
Selbstchecks, Austausch,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

90 Minuten (inkl. Austausch
und Beantwortung von
Fragen)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Spezial Web-Seminare

Gesunder Schlaf



Wettbewerbsvorteil durch gesunden Schlaf, denn gesunder Nachtschlaf ist die Leistungsquelle für den Tag! Gesunder Nachtschlaf ist kein Zufallsprodukt. Etwa 80 % der Schlafstörungen haben einfache Ursachen. Weil das so ist, hilft dieses Web-Seminar dabei, zu wirklich erholsamem Schlaf zu finden. Ausgeruht den Job zu erledigen, ist gerade für Führungskräfte besonders wichtig. Führungskräfte treffen täglich wichtige Entscheidungen und tragen dabei Verantwortung für sich und Ihre MitarbeiterInnen. Deshalb ist es wichtig, Schlaf - einer der wichtigsten und wirkungsvollsten Bausteine, um Resilienz aufzubauen und gesund und leistungsfähig zu bleiben - zu verstehen und zu beherrschen.

Ziele

- Vermittlung von Wissen und Aufbau von Handlungskompetenzen für gesunden Schlaf
- Bewusstmachung und Sensibilisierung für die individuelle, eigenverantwortliche Erhaltung von Gesundheit und Leistung und Folgen von Schlafmangel
- Vermittlung von konkreten Verhaltensweisen zur Förderung des Schlafs
- Erarbeitung dauerhafter individueller Lösungen für gesunden Schlaf

Inhalte

- Grundlagenwissen: den Schlaf verstehen – dann klappt es auch mit dem Schlafen gehen
- Zusammenhänge zwischen Schlafdauer und Gewicht, Psyche, Leistung
- Gesunder Schlaf will vorbereitet sein – Tipps & Tricks
- Chronobiologie: biologische Rhythmen optimal nutzen
- Das eigene Schlafprofil erstellen und daraus Maßnahmen ableiten
- So gelingt Power Napping, der Kraftschlaf in der Mittagspause
- Für Business Traveller: Zeitumstellungen meistern, Jetlag mindern
- Materialien und Übungen, die das Einschlafen erleichtern

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Impulsvortrag,
Selbstchecks, Austausch,
Fragen und Antworten,
Handout

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

90 Minuten (inkl. Austausch
und Beantwortung von
Fragen)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Spezial Web-Seminare

Work-Family-Balance



Selbsthilfe für junge Familien mit Kind(ern)

Dieses Angebot richtet sich vor allem an MitarbeiterInnen mit Kind, welche zwischen 30 – 45 Jahren alt sind. Nach C.G. Jung's Lebensrad befinden sich diese MitarbeiterInnen im zweiten Lebens-Quadranten und gestalten gerade ihren Platz im Leben (Paar, Arbeit, Familie, Wohnen). Meist erfahren sie in dieser Phase drei intensive Ereignisse zeitgleich: Das erste Kind kommt, die Verantwortung im Job wächst und der Hausbau/-kauf hält sie auf trab. Die sich aus diesen Herausforderungen ergebenden Folgen führen meist zu einer Kombination aus: Müdigkeit, Stress-Symptomen, fehlender Anerkennung,

wenig Paarzeit und sehr großem Arbeitspensum. Dieses Web-Seminar hilft PersonalentwicklerInnen dabei, MitarbeiterInnen in dieser herausfordernden Lebensphase mit einem attraktiven Angebot zu unterstützen, wodurch diese mehr Austausch, Anerkennung und Achtsamkeit entwickeln können: Work-Family-Balance.

Ziele

- Innehalten statt aushalten
- Sinnhaftigkeit bewusst machen und beleben
- Selbstfürsorge aktivieren
- Schlafstörungen lindern

Inhalte

- Aktuelle Situation: Anforderungen in Familien mit kleinem Kind; Motivation für Lösungen aufbauen
- Selbstführung: Basis für Entwicklung schaffen; Anregungen für minimalen Ausgleich mit großer Wirkung
- Beziehungspflege: Einsatz des fundiertesten Fragebogens im deutschsprachigen Raum zu Work-Family-Balance
- Rückeroberung von Qualitätszeit: Sinnforschung zu dem, was den Partnern extrem wichtig ist; Life-EQ

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Impulsvortrag,
Selbstchecks, Austausch,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

90 Minuten (inkl. Austausch
und Beantwortung von
Fragen)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Web-Seminare für MitarbeiterInnen

Fit im Job



Mehr Bewegung & Rückengesundheit

Jeder Schritt zählt! Schreibtisch und Stuhl als individueller Trainingsplatz! Das Web-Seminar soll zu mehr gesundheitsförderlicher Bewegung am mobilen Arbeitsplatz motivieren. Insbesondere Rückenschmerzen und Muskelschmerzen sind Folgen von langem Sitzen und Bewegungsmangel. Die TeilnehmerInnen lernen Ursachen und Entstehung von Rückenschmerzen kennen. Ergonomische Grundkenntnisse und Übungen sollen die Handlungskompetenz im Arbeitsalltag der MitarbeiterInnen fördern, sodass Beschwerden gelindert und die Arbeitsfähigkeit aufrechterhalten wird.

Ziele

- Vermittlung von Handlungskompetenz zum Thema Rückengesundheit und Ergonomie
- Bewusstmachung und Sensibilisierung für die individuelle, eigenverantwortliche Gesunderhaltung im Home-Office
- Motivation zu mehr Aktivität im neuen Berufsalltag
- Vermittlung von Wissen und Aufbau von Handlungskompetenzen zur Vorbeugung von bewegungsmangelbedingten Beschwerden und Erkrankungen

Inhalte

- Vermittlung von Handlungskompetenzen zum Thema Rückengesundheit und Bewegungskompetenz
- Welche Herausforderungen gibt es im Home-Office? - Tipps & Übungen
- Ergonomische Einrichtung eines Büroarbeitsplatzes
- „Hygiene“ & Umgebungsfaktoren im Home-Office
- Anleitung zur Vermeidung längerer Sitzzeiten bei der Heimarbeit
- Nutzung von Schreibtisch, Stuhl & Haushaltsgegenstände für Bewegungseinheiten während der Heimarbeit
- Eigene Gesundheitsziele auch im „Home-Office-Alltag“ umsetzen - Tipps und Hilfestellungen, um realistische Ziele zu entwickeln und zu erreichen

Module sind
einzeln buchbar!

Module:

1. Grundlagenwissen
2. Mehr Bewegung im Büroalltag
3. Gesundheitsziele umsetzen

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Impulsvortrag, Austausch, Aktivierungsübungen (optional: digitales Trainingsprogramm)

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

3 Module à 90 Minuten (inkl. Austausch und Beantwortung von Fragen)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Web-Seminare für MitarbeiterInnen

Physisch & psychisch gestärkt im Home-Office



Immer mehr MitarbeiterInnen sehen sich mit der ungewohnten Situation konfrontiert, von zu Hause aus zu arbeiten. Hier fehlt es nicht nur an den gewohnten Utensilien des Arbeitsplatzes im Unternehmen, sondern auch an Wissen, was bei der Einrichtung eines gesundheitsförderlichen Home-Office zu beachten ist. Gleichermäßen richtet sich dieses Web-Seminar an alle MitarbeiterInnen, die ihre Rückengesundheit, Regeneration und Entspannungsfähigkeit im Home-Office aktiv verbessern und neue Verhaltensweisen erlernen möchten. Anhand von Stress- und Ressourcenmodellen wird das Thema „Stress“ beleuchtet und Stressbewältigungsstrategien und deren praktischer Anwendung vorgestellt. Die TeilnehmerInnen erhalten Hilfestellungen, um Strukturen und Arbeitsabläufe im Home-Office so zu gestalten, dass erhöhtes Stresserleben vermieden wird.

Ziele

- Sensibilisierung für die individuelle und eigenverantwortliche Gesunderhaltung und die Belastungen im (Arbeits-)Alltag, insbesondere im Home-Office
- Vermittlung von Handlungskompetenz zum Thema Rückengesundheit und Ergonomie
- Vermeidung negativer Folgen für die psychische aber auch körperliche Gesundheit
- Stärkung der individuellen Bewältigungskompetenzen im Umgang mit Stressbelastungen
- Eigene Gesundheitsziele im „Home-Office-Alltag“ umsetzen - Tipps und Hilfestellungen, um realistische Ziele zu entwickeln und zu erreichen

Inhalte

- Variationen für einen „aktiven“ Arbeitsplatz
- „Hygiene“ & Umgebungsfaktoren im Home-Office
- Bewegungstipps & Übungen während der Heimarbeit
- Vermittlung eines Grundverständnisses von Stress
- Erlernen von Strategien zur Vermeidung von erhöhtem Stresserleben durch Home-Office
- Strukturen im Home-Office zur Stressreduzierung

Module:

1. Ergonomische Rahmenbedingungen
2. Kein Stress!
Gut organisiert im Home Office

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Impulsvortrag, Befragung

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

2 Module à 60 Minuten
(inkl. Austausch und Beantwortung von Fragen)





Web-Seminare für MitarbeiterInnen

Mehr Bewegung im Office



Schreibtisch und Stuhl als individueller Trainingsplatz!

Das Web-Seminar soll zu mehr gesundheitsförderlicher Bewegung im Berufsalltag motivieren. Insbesondere Rückenschmerzen und Muskelschmerzen sind Folgen von langem Sitzen und Bewegungsmangel. Im Web-Seminar geht es darum, den Alltag im Home-Office aktiver und bewegter zu gestalten. Die TeilnehmerInnen lernen Ursachen und Entstehung von Rückenschmerzen kennen. Ergonomische Grundkenntnisse und Übungen sollen die Handlungskompetenz im „Home-Office-Alltag“ der MitarbeiterInnen fördern, sodass Beschwerden gelindert werden und die Arbeitsfähigkeit aufrechterhalten wird.

Ziele

- Motivation zu mehr Aktivität und Bewegung im neuen Berufsalltag
- Vermittlung von Handlungskompetenz zum Thema Rückengesundheit
- Eigene Gesundheitsziele im „Home-Office-Alltag“ umzusetzen - Tipps und Hilfestellungen, um realistische Ziele zu entwickeln und zu erreichen

Inhalte

- Vermittlung von Handlungskompetenzen zum Thema Rückengesundheit und Bewegungskompetenz
- Anleitung zur Bewältigung von Schmerz und Beschwerden im Bereich des Muskel- und Skelett-Systems
- Anleitung zur Vermeidung längerer Sitzzeiten
- Bewegungstipps & Übungen
- Nutzung von Schreibtisch, Stuhl & Haushaltsgegenständen für Bewegungseinheiten während der Heimarbeit

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Impulsvorträge,
Selbstreflexion,
Fernberatung & offene
Fragerunde

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

60 Minuten (inkl. Austausch
und Beantwortung von
Fragen)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Web-Seminare für MitarbeiterInnen

Ergonomisches Arbeiten



Die tägliche Arbeit am Schreibtisch und insbesondere das viele Sitzen sind für die Gesundheit eine enorme Belastung und begünstigen die Entstehung von Rückenschmerzen. In der aktuellen Situation sind viele MitarbeiterInnen mit einer eingeschränkten Mobilität am Arbeitsplatz in den eigenen vier Wänden konfrontiert. Oft ist der Arbeitsplatz nicht ausreichend eingerichtet und genügt wenig bis gar nicht den ergonomischen Anforderungen. In diesem Web-Seminar erlernen die MitarbeiterInnen unter den gegebenen Bedingungen die bestmöglichen verhaltens- und verhältnispräventiven Einstellungen zu nutzen, um frei von Muskel-Skelett-Beschwerden zu bleiben.

Ziele

- Sensibilisierung für die individuelle, eigenverantwortliche Gesunderhaltung und die Belastungen im (Arbeits-)Alltag, insbesondere im Home-Office
- Vermittlung von Handlungskompetenz zum Thema Rückengesundheit und Ergonomie
- Bestmögliche Gestaltung der ergonomischen Arbeitsbedingungen im Home-Office

Inhalte

- Ergonomische Einrichtung eines Büroarbeitsplatzes
- Möglichkeiten der Anpassung des Arbeitsplatzes im Home-Office
- Variationen für einen „aktiven“ Arbeitsplatz
- „Hygiene“ & Umgebungsfaktoren im Home-Office

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Impulsvorträge,
Selbstreflexion,
Fernberatung & offene
Fragerunde

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

60 Minuten (inkl. Austausch
und Beantwortung von
Fragen)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Web-Seminare für MitarbeiterInnen

Gesund mobil arbeiten



In diesem Web-Seminar lernen MitarbeiterInnen unter den gegebenen Bedingungen gut organisiert und strukturiert mobil zu arbeiten. Mobiles Arbeiten und Heimarbeit bietet nicht nur Vorteile. Die neue Situation ist gekennzeichnet durch andere Arbeitsabläufe, andere Kommunikationsformen und neue Anforderungen. Ziel des Web-Seminars ist es, Empfehlungen für einen gesunden und produktiven „mobilen Alltag“ zu vermitteln. MitarbeiterInnen lernen, wie sie Ihren Arbeitstag strukturieren können und mit neuen Anforderungen umgehen können. Dabei werden Empfehlungen und Tipps für ein richtiges Zeitmanagement, die Priorisierung von Arbeitsaufgaben, aber auch für die gesunde Pausengestaltung vermittelt.

Ziele

- Sensibilisierung für die individuelle, eigenverantwortliche Gesunderhaltung und die Belastungen im (Arbeits-)Alltag, insbesondere bei der Heimarbeit
- Vermittlung von Kompetenzen für einen strukturierten mobilen Arbeitsalltag
- Umgang mit neuen Herausforderungen während der mobilen Arbeit
- Eigene Gesundheitsziele im „mobilen Arbeitsalltag“ umsetzen – Tipps und Hilfestellungen, um realistische Ziele zu entwickeln und zu erreichen

Inhalte

- Tipps für ein produktives und gesundes mobiles Arbeiten
- Strukturen und Organisation in der mobilen Arbeit
- Priorisierung von Arbeitsanforderungen
- Zeitmanagement
- Kommunikation zu Zeiten der sozialen Isolierung
- Pausenmanagement und –gestaltung
- Möglichkeiten der Anpassung des mobilen Arbeitsplatzes

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Impulsvorträge,
Selbstreflexion,
Fernberatung & offene
Fragerunde

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

60 Minuten (inkl. Austausch
und Beantwortung von
Fragen)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Web-Seminare für MitarbeiterInnen

Rücken



Rückenschmerzen sind ein weit verbreitetes Leiden und stellen insbesondere bei Mitarbeitern/Mitarbeiterinnen am Bildschirmarbeitsplatz und in der Produktion eine echte Einschränkung der Leistungsfähigkeit dar. Im Seminar lernen die TeilnehmerInnen Ursachen und Entstehung von Rückenschmerz kennen. Ergonomische Grundkenntnisse und adressatenspezifische Maßnahmen sowie Übungen fördern die Handlungskompetenz im Alltag, sodass Beschwerden gelindert werden können. Durch die Einübung rückengerechter Verhaltensweisen wird der Entstehung von Rückenbeschwerden auch präventiv begegnet.

Ziele

- Bewusstmachung und Sensibilisierung für die individuelle und eigenverantwortliche Gesunderhaltung und die Belastungen im (Arbeits-)Alltag
- Vermittlung von Handlungskompetenz zum Thema Rückengesundheit und Ergonomie
- Eigene Gesundheitsziele im Alltag umsetzen – Tipps und Hilfestellungen, um realistische Ziele zu entwickeln und zu erreichen
- Konkrete Wegplanung und Antizipation von Hindernissen

Inhalte

- Aufbau von Handlungs- und Effektwissen zur Wirkung der körperlichen Aktivitäten bei der problemzentrierten Bewältigung von Rückenbeschwerden
- Anleitung zur Bewältigung von Schmerzen und Beschwerden im Bereich des Muskel- und Skelett-Systems
- Anleitung zur Vermeidung längerer Sitzzeiten im Alltag und am Arbeitsplatz, Anregungen für eine ergonomische und gesundheitsförderliche Arbeitsplatzgestaltung sowie zur Vermeidung von einseitig belastenden Situationen in Beruf und Alltag
- Maßnahmen zur Unterstützung der Integration des Gelernten in das Alltagsleben nach Interventionsende

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen in der Produktion oder am Bildschirmarbeitsplatz

Praxis:

Rückengymnastik, Entspannungstraining

Methoden:

Impulsvorträge, Selbstreflexions- und Einzelarbeitsphasen, praktische Übungen und Diskussion im Plenum

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

90 Minuten (inkl. Austausch und Beantwortung von Fragen)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Web-Seminare für MitarbeiterInnen

Gesunde Ernährung



Die Ernährung hat eine zentrale Bedeutung sowohl für die Erhaltung der Gesundheit als auch für die Entstehung bestimmter Krankheiten. Besonders am mobilen Arbeitsplatz fällt es vielen Arbeitnehmern/ Arbeitnehmerinnen schwer, Routinen zu entwickeln und einen barrierefreien Büroalltag zu gestalten. Hierunter leiden insbesondere eine gesundheitsbewusste Ernährung und ein ausreichendes Pensum an Bewegung. Zum Erhalt der Gesundheit und Arbeitsfähigkeit der MitarbeiterInnen, vermittelt das Web-Seminar nützliches Wissen rund um eine gesunde Ernährung. Hierbei werden die Grundlagen einer gesunden Ernährung vermittelt und Ernährungsmythen aufgeklärt. Die MitarbeiterInnen werden motiviert, neue Abläufe in ihren Alltag zu integrieren und es wird diskutiert, inwiefern Apps und Kalorienzähler dabei eine sinnvolle Unterstützung darstellen können.

Ziele

- Stärkung der Motivation und Handlungskompetenz zu einer selbstgesteuerten und nachhaltigen Umstellung auf eine individuelle, bedarfsgerechte Ernährung nach den jeweils aktuellen Referenzwerten für Deutschlands lebensmittelbezogene Empfehlungen und DGE-Beratungsstandards
- Bewusstmachung und Sensibilisierung für die individuelle, eigenverantwortliche Gesunderhaltung im Home-Office
- Motivation zu mehr Aktivität im neuen Berufsalltag

Inhalte

- Grundlagen von Ernährung & Flüssigkeitshaushalt
- Effiziente Energiebereitstellung unseres Körpers
- Sensibilisierung für einen gesundheitsgerechten Ernährungsstil
- Die richtige Dosierung von Fetten und Zucker
- Welche Herausforderungen stellen sich für eine gesunde Ernährung im Home-Office?
- Information und Tipps für eine einfache Integration gesunder Nahrungsmittel und einer allgemeinen gesundheitsfördernden Ernährungsweise

Module:

1. Grundlagen
2. Gewichtsmanagement
3. Ernährung & Leistungsfähigkeit

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Impulsvortrag, Austausch

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

3 Module à 90 Minuten (inkl. Austausch und Beantwortung von Fragen)





Web-Seminare für MitarbeiterInnen

Ernährung & Leistungsfähigkeit



Während des Arbeitstages regelmäßig zu wenig oder überhaupt nichts zu essen, bedeutet für den Körper Stress und ein vorprogrammiertes Leistungstief. Da eine stark reduzierte Energiezufuhr oder sogar ein Mahlzeitenverzicht großen Einfluss auf das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit ausüben, wird die Konzentrationsfähigkeit verringert und die Arbeit damit anfälliger für Fehler. In diesem Web-Seminar wird der Zusammenhang zwischen Ernährung und individueller Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz erläutert und nützliches Wissen rund um eine gesunde Ernährung beim mobilen Arbeiten vermittelt. Hierbei werden zu überwindende Hürden in der Ernährungsweise sowie darauf abgestimmte Lösungsmöglichkeiten besprochen.

Ziele

- Sensibilisierung für die Herausforderungen im Home-Office
- Stärkung der Motivation zur Umsetzung einer gesundheitsgerechten Ernährung
- Integration gesunder Ernährung in den neuen Arbeitsalltag

Inhalte

- Grundlagen einer gesundheitsförderlichen Ernährung
- Information und Motivation zu einer gesundheitsförderlichen Ernährungsweise im Home-Office
- Kalorische Bilanz im Home-Office – weniger Bewegung bedeutet weniger essen?
- Tipps zur einfachen Anwendung und Umsetzung

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Impulsvorträge, Austausch

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

90 Minuten (inkl. Austausch und Beantwortung von Fragen)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Web-Seminare für MitarbeiterInnen

Stress & Entspannung



Dieses Web-Seminar richtet sich an alle MitarbeiterInnen, die ihre Regeneration, Entspannungsfähigkeit und Stresstoleranz aktiv verbessern und neue Verhaltensweisen lernen möchten. Anhand von Stress- und Ressourcenmodellen sowie der Identifizierung und Aktivierung persönlicher Ressourcen wird das Thema „Stress“ umfassend beleuchtet. Mit Hilfe von Stressbewältigungsstrategien und deren praktischer Anwendung werden den Teilnehmern/Teilnehmerinnen einfache Methoden zur „Soforthilfe“ im Alltag vermittelt. Die tiefergehende Analyse von Stressoren und stressverstärkenden Gedanken sowie Handlungsmustern ist maßgeblich für eine langfristige Stressregulation und eine ausgeglichene Lebensführung.

Ziele

- Sensibilisierung für die individuelle, eigenverantwortliche Gesunderhaltung in dieser besonderen Lebenssituation
- Vermeidung negativer Folgen für die psychische aber auch körperliche Gesundheit in einer herausfordernden Zeit
- Stärkung der individuellen Bewältigungskompetenzen im Umgang mit Stressbelastungen

Inhalte

- Vermittlung von Methoden zur Ressourcenstärkung, insbesondere kognitive Umstrukturierung zur Einstellungsänderung, positive Selbstinstruktion und Stärkung der Achtsamkeit und Resilienz sowie deren praktische Einübung
- Erlernen von Strategien zur Vermeidung von erhöhtem Stresserleben durch Home-Office
- Strukturen im Home-Office zur Stressreduzierung

Module:

1. Grundlagen
2. Stress entsteht im Kopf
3. Strategien zur Stressbewältigung

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Impulsvorträge,
Einzelarbeitsphasen,
Austausch,
Kurzentspannung im Sitzen

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

3 Module à 90 Minuten (inkl.
Austausch und Beantwortung
von Fragen)





Web-Seminare für MitarbeiterInnen

Resilienz



In schwierigen und unsicheren Zeiten psychisch und physisch gesund zu bleiben und gestärkt aus ihnen hervorzugehen, ist für viele MitarbeiterInnen eine Herausforderung. Das vermehrte Arbeiten im Home-Office stellt eine dieser Herausforderungen dar. MitarbeiterInnen fühlen sich überfordert mit der Technik, der Distanz zu den Kollegen/ Kolleginnen und empfinden vermehrt Stress. Die psychische Widerstandskraft, Resilienz genannt, liefert einen großen Beitrag für jeden Einzelnen im Umgang mit Stressbelastungen. In diesem Web-Seminar erlernen die MitarbeiterInnen Strategien, um positiv, selbstbestimmt und psychisch gestärkt verschiedensten Anforderungen begegnen zu können.

Ziele

- Stärkung der individuellen Bewältigungskompetenz – Resilienz
- Bewältigung von akuten Stressbelastungen
- Vermeidung negativer psychischer und physischer Folgen durch eine akute Krisensituation

Inhalte

- Sensibilisierung zur psychischen Gesundheit in belastenden Zeiten
- Wissensvermittlung von Methoden zur Erhöhung der Widerstandsfähigkeit und Senkung von Stressbelastungen
- Vermittlung von Wissen zu den 7 Säulen der Resilienz

Zielgruppe:
Alle MitarbeiterInnen

Methoden:
Impulsvorträge,
Einzelarbeitsphasen,
Selbstreflexion, Austausch,
Entspannungsübungen im
Sitzen

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
60 Minuten (inkl. Austausch
und Beantwortung von
Fragen)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Web-Seminare für MitarbeiterInnen

Fit in der Schicht



Im Schichtbetrieb sind MitarbeiterInnen besonderen Belastungen ausgesetzt. Die zeitliche Verschiebung von Alltag und Arbeitszeiten kann mittel- bis langfristig die Arbeits- und Lebensqualität beeinträchtigen. Zusätzlich zu den täglichen Belastungen wirkt Schichtarbeit somit als weiterer Stressor. Hierbei hängt es von den persönlichen Stressbewältigungsstrategien und individuellen Ressourcen jedes Schichtarbeiters/ jeder Schichtarbeiterin ab, welche Auswirkungen die Mehrbelastung auf den Körper und die Psyche hat. In diesem Web-Seminar werden die TeilnehmerInnen für die Handlungsfelder der Gesundheitsförderung von Schichtarbeitern/Schichtarbeiterinnen sensibilisiert und die Themen Schlafhygiene, Ernährung, Bewegung und Stressmanagement näher betrachtet.

Ziele

- Erhalt der individuellen Leistungsfähigkeit durch ein effektives Erholungsmanagement
- Gesundheitsgerechtes Bewegungs-, Ernährungs-, Stressbewältigungsverhalten
- Gesundheitsförderliches Verhalten im Schichtbetrieb

Inhalte

- Sensibilisierung für die gesundheitlichen und sozialen Auswirkungen des Schichtdienstes
- Vermittlung von Wissen und Kompetenzen zu den gesundheitsrelevanten Themen Stress/Entspannung/Schlaf, Ernährung und Bewegung
- Kennenlernen von Strategien zur Erhaltung von Arbeitsfähigkeit, Gesundheit und Wohlbefinden in Bezug auf die spezifischen Anforderungen des Schichtbetriebs

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Impulsvorträge, Austausch

Praxis:

Rückengymnastik,
Entspannungstraining

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

90 Minuten (inkl. Austausch
und Beantwortung von
Fragen)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN

Web- Vorträge

für MitarbeiterInnen

Fit im Office – Der gesunde Rücken

Gesundheit ist Herzenssache

**Gesundheit in
Bewegung – Ausdauer**

**Gesunde Ernährung im
Berufsalltag**

Leistungsfähigkeit steigern

Nachhaltige Gewichtskontrolle

**Fit food – Ernährung, die stark
macht!**

**Mythos Fasten – Steckt mehr
dahinter?**

**Das gesunde
Stressmanagement**

Resilienz

Web- Vorträge

für MitarbeiterInnen

Ausgeruht & fit zum Erfolg

Selbst- & Zeitmanagement

**Gewohnheiten neuen Glanz
verleihen**

**Gesunder Umgang mit
digitalen Medien**



Web-Vorträge Bewegung

Fit im Office – Der gesunde Rücken



Gesundheitsförderliche Bewegung

Rückenschmerzen am Arbeitsplatz sind keine Seltenheit, insbesondere bei MitarbeiterInnen am Bildschirmarbeitsplatz stellen Rückenschmerzen eine echte Einschränkung der Leistungsfähigkeit dar. Damit es nicht zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen und möglichen Folgeschäden kommt, sollten Belastungen im Büro nicht unterschätzt werden. Den Teilnehmern/ Teilnehmerinnen werden in der Lerneinheit Ursachen und Entstehung von Rückenschmerz am Bildschirmarbeitsplatz vermittelt. Dabei werden ergonomische Grundkenntnisse und präventive Maßnahmen und Übungen genauer betrachtet, sodass die Handlungskompetenz im Alltag gefördert und Beschwerden gelindert werden können.

Ziele

- Verständnis für die Entstehung von Rückenschmerzen am Bildschirmarbeitsplatz
- Handlungskompetenz zum Thema Rückengesundheit und Ergonomie am Arbeitsplatz
- Nachhaltige Integration von rückergeordneten Verhaltensweisen am Schreibtisch in den Arbeitsalltag

Inhalte

- Aufbau von Handlungs- und Effektwissen zur Wirkung der körperlichen Aktivitäten bei der problemzentrierten Bewältigung von Rückenbeschwerden im Office
- Anleitung zur Bewältigung von Schmerzen und Beschwerden im Bereich des Muskel- und Skelett-Systems
- Anleitung zur Vermeidung längerer Sitzzeiten im Alltag und am Arbeitsplatz, Anregungen für eine ergonomische und gesundheitsförderliche Arbeitsplatzgestaltung sowie zur Vermeidung von einseitig belastenden Situationen in Beruf und Alltag
- Maßnahmen zur Integration des Gelernten in den Alltag

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen am Bildschirmarbeitsplatz

Methoden:

Impulsvortrag, Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

ca. 45 min



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Web-Vorträge Bewegung

Gesundheit ist Herzenssache



Laut WHO ist Bewegungsmangel der Risikofaktor Nummer eins bei der Entstehung von Zivilisationserkrankungen (Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, etc.). Die Lerneinheit soll neben der Vermittlung von Lust und Freude an Bewegung ebenfalls für die Notwendigkeit der Bewegung zur Gesunderhaltung sensibilisieren. Es geht nicht nur um Sport, sondern insbesondere auch darum, die Bewegung im Alltag zu erhöhen. Ein bewegter und aktiver Lebensstil fördert das körperliche und psychische Wohlbefinden. Die TeilnehmerInnen erhalten Handlungsempfehlungen für einen bewegten und gesundheitsförderlichen Alltag.

Ziele

- Bewusstmachung und Sensibilisierung für die individuelle, eigenverantwortliche Gesunderhaltung
- Stärkung physischer Gesundheitsressourcen
- Verminderung von Risikofaktoren (insbesondere solche des Herz-Kreislauf-Systems sowie des Muskelskelettsystems)

Inhalte

- Vermittlung von Wissen und Aufbau von Handlungskompetenzen zur Vorbeugung von bewegungsmangelbedingten Beschwerden und Erkrankungen
- Richtige Intensität und Umfang für gesundheitsförderliche Bewegung
- Tipps für einen persönlichen Trainingsplan zur Stärkung Gesundheit und für ein verbessertes Wohlbefinden

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Impulsvortrag, Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

ca. 45 min



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Web-Vorträge Bewegung

Gesundheit in Bewegung - Ausdauer



Richtiges Ausdauertraining bedeutet, die Grundlagen für ein richtiges Training zu kennen und zu beherrschen. Die Lerneinheit soll Lust und Freude an Bewegung in jeglicher Form vermitteln und gleichzeitig die Bedeutung einer guten Ausdauer und Fitness herausstellen. Ausdauertraining steigert unsere Fitness und hat Auswirkungen auf unsere körperliche und seelische Gesundheit. Neben der verbesserten Ausdauerleistungsfähigkeit wird der Fett- und Zuckerstoffwechsel angekurbelt, Stresshormone werden abgebaut und die allgemeine Belastbarkeit und Stresstoleranz steigt.

Ziele

- Bewusstmachung und Sensibilisierung für die individuelle, eigenverantwortliche Gesunderhaltung
- Vermittlung von Handlungskompetenz zum Thema Ausdauertraining
- Stärkung physischer Gesundheitsressourcen
- Eigene Gesundheitsziele im Alltag umsetzen - Tipps und Hilfestellungen, um realistische Ziele zu entwickeln und zu erreichen

Inhalte

- Was bedeutet Ausdauertraining? - Stoffwechselphysiologische Grundlagen
- Geeignete Sportarten
- Wie trainiere ich Ausdauer – Das richtige Tempo, Trainingsdauer und der richtige Puls
- Entwicklung eines persönlichen Trainingsplans
- Der „Innere Schweinehund“

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Impulsvortrag, Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

ca. 45 min





Web-Vorträge Ernährung

Gesunde Ernährung im Berufsalltag



Die Ernährung hat eine zentrale Bedeutung sowohl für die Erhaltung der Gesundheit als auch für die Entstehung bestimmter Krankheiten. In dieser Lerneinheit werden die Grundlagen gesunder Ernährung vermittelt und Ernährungsmythen und Irrtümer aufgedeckt. Die TeilnehmerInnen erlangen Entscheidungskompetenz, die ihnen zu einem verantwortungsvollen und genussvollen Ernährungsverhalten verhilft. Neben dem Erkennen von Zusammenhängen zwischen ungesunder Ernährung und Zivilisationskrankheiten sollen vor allem auch die eigenen Ernährungsgewohnheiten im Berufsalltag kritisch beleuchtet und hinterfragt werden. Ungünstige Gewohnheiten sollen erkannt und mithilfe von Tipps und Tricks durch gesündere Alternativen ersetzt werden.

Ziele

- Stärkung der Motivation und Handlungskompetenz zu einer selbstgesteuerten und nachhaltigen Umstellung auf eine individuelle und bedarfsgerechte Ernährung nach den jeweils aktuellen Referenzwerten für Deutschlands lebensmittelbezogene Empfehlungen und DGE-Beratungsstandards
- Integration einer gesunden Ernährungsweise in den Berufsalltag

Inhalte

- Information und Motivation zu einer gesundheitsförderlichen Ernährungsweise sowie zur Reduzierung ungesunder Ernährungsweisen
- Information zu einem bedarfsgerechten Ernährungsstil:
 - Trinkverhalten
 - Speisenzusammensetzung
 - Vitaminversorgung
 - Mikro- & Makronährstoffe
- Tipps und Tricks zur Umsetzung einer gesunden Ernährung im Berufsalltag

Zielgruppe:
Alle MitarbeiterInnen

Methoden:
Impulsvortrag, Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
ca. 45 min





Web-Vorträge Ernährung

Leistungsfähigkeit steigern



Warum gesunde Ernährung so wichtig ist

Eine gesunde Ernährungsweise verbessert die Leistungsfähigkeit des Gehirns und wirkt präventiv gegen physische, psychische und neurologische Krankheiten. In der Lerneinheit werden den TeilnehmerInnen die Grundlagen einer gesunden und ausgewogenen Ernährung sowie die Auswirkung dieser auf die eigene Leistungsfähigkeit vermittelt. Besonderes Augenmerk liegt hierbei auf der Wirkweise der Kohlenhydrate, dem richtigen Trinkverhalten und der optimalen Nahrungsaufnahme im Tagesverlauf. Die eigenen Ernährungsgewohnheiten sollen kritisch hinterfragt und durch gesündere Alternativen ersetzt werden, sodass eine nachhaltige Integration in den Berufsalltag und eine Verbesserung der Leistungsfähigkeit sowie des Wohlbefindens angestrebt werden kann.

Ziele

- Stärkung der Motivation und Handlungskompetenz zu einer selbstgesteuerten und nachhaltigen Umstellung auf eine individuelle und bedarfsgerechte Ernährung nach den jeweils aktuellen Referenzwerten für Deutschlands lebensmittelbezogene Empfehlungen und DGE-Beratungsstandards
- Steigerung der Leistungsfähigkeit durch eine gesunde Ernährung im Berufsalltag
- Integration einer gesunden Ernährungsweise in den Berufsalltag

Inhalte

- Information zu einer gesundheits-/ leistungsförderlichen Ernährungsweise sowie zur Reduzierung ungesunden Ernährungsverhaltens
- Bedeutung und Wirkweise der Kohlenhydrate
- Sinnvolle Nahrungsaufnahme im Tagesverlauf
- Richtiges Trinkverhalten
- Hilfestellung zur Umsetzung der Empfehlungen im Berufsalltag

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Impulsvortrag, Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

ca. 45 min



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Web-Vorträge Ernährung

Nachhaltige Gewichtskontrolle



Der Weg zu einer ausgewogenen Energiebilanz

Falsches Essverhalten und Bewegungsmangel führen zu einer unausgewogenen Energiebilanz, die in direktem Zusammenhang mit Übergewicht steht. Die Energiebilanz setzt sich aus Grundumsatz und Leistungsumsatz zusammen und ist abhängig von Alter, Größe, Geschlecht, Gewicht, Muskelmasse und Aktivitäten. In dieser Lerneinheit werden die Grundlagen der Energiebilanz sowie der Stoffwechselltypen und die Bedeutung dieser für das Körpergewicht erklärt. Die MitarbeiterInnen werden dazu befähigt, antrainierte Verhaltensmuster bei ihrer Lebensmittelauswahl zu identifizieren und erhalten neben Tipps und Tricks, Hilfestellung, um nachhaltig das Erlernte in ihrem Ernährungsverhalten umsetzen zu können.

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Impulsvortrag, Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

ca. 45 min

Ziele

- Stärkung der Motivation und Handlungskompetenz zu einer selbstgesteuerten und nachhaltigen Umstellung auf eine individuelle und bedarfsgerechte Ernährung nach den jeweils aktuellen Referenzwerten für Deutschlands lebensmittelbezogene Empfehlungen und DGE-Beratungsstandards
- Integration einer gesunden Ernährungsweise in den Berufsalltag
- Eine nachhaltig ausgewogene Energiebilanz

Inhalte

- Information und Motivation zu einer gesundheitsförderlichen Ernährungsweise sowie zur Reduzierung ungesunder Ernährungsweisen
- Bedeutung der Energiebilanz für das Körpergewicht
- Welcher Stoffwechselltyp bin ich?
- Tipps und Tricks auf dem Weg zu einem kalorienbewussten Ernährungsverhalten
- Hilfestellung zur nachhaltigen Umsetzung
- Identifikation von antrainierten Verhaltensmustern bei der Lebensmittelauswahl





Web-Vorträge Ernährung

Fit food – Ernährung, die stark macht!



Ernährung und Leistungsfähigkeit

Eine ausgewogene Ernährungsweise stärkt nicht nur unserer Gesundheit, sondern verbessert auch die Leistungsfähigkeit des Gehirns und wirkt präventiv gegen physische, psychische und neurologische Erkrankungen. Doch wie komme ich zu einer ausgewogenen und leistungssteigernden Ernährung im Alltag?

Dieser Web-Vortrag bietet über die Grundlagen einer gesunden Ernährung hinaus weiterführende Einblicke in Zusammenhängen bezüglich unserer täglichen Nahrungszufuhr und Leistungsfähigkeit. Erfahren Sie, wie wir notwendige Ballaststoffe, Spurenelemente und Vitamine aufnehmen, in

welchen Lebensmitteln wichtige Botenstoffe enthalten sind und welche Anzeichen uns unser Körper bei fehlenden Nährstoffen sendet. Konkrete Empfehlungen für die Praxis runden diese Sequenz ab. Die bewusste Auseinandersetzung mit der eigenen Ernährung führt nachweislich zu verbessertem Ernährungsverhalten.

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Impulsvortrag, Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

ca. 45 min

Ziele

- Stärkung der Gesundheit und Steigerung der Leistungsfähigkeit durch eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung im Berufsalltag
- Bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen Ernährungsverhalten
- Erweiterung des Wissenstandes zum Thema Ernährung
- Integration einer gesunden Ernährungsweise in den Berufsalltag

Inhalte

- Makronährstoffe – Eine ausgewogene Zufuhr
- Bedeutung der Kohlenhydrate
- Flüssigkeitshaushalt und Leistungsfähigkeit
- Bedeutung der Mikronährstoffe und deren Einfluss
- Vitamine/Mineralstoffe/Spurenelemente
- Sekundäre Pflanzenstoffe
- Praxisempfehlungen zur Lebensmittelauswahl



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Web-Vorträge Ernährung

Mythos Fasten – Steckt mehr dahinter?



Fasten- Bedeutung, Herkunft sowie Chancen und Risiken

Wir leben in einer Konsumgesellschaft, in welcher wir innerhalb kürzester Zeit (fast) alles bekommen und haben können, was wir uns nur vorstellen. Zudem sind wir von vielen materiellen und technischen Gütern umgeben, besitzen und konsumieren (viel) mehr als wir eigentlich benötigen.

Mit diesem Web-Vortrag wird aufgezeigt, was der Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel bzw. das ernährungsbezogene Fasten für uns bedeutet. Von den Beweggründen über die unterschiedlichen Fastenformen hin zu den

Chancen & Grenzen wird in dem Web-Vortrag ein Einblick in den gesunden Verzicht geboten. Es werden verschiedene Fastenformen vorgestellt, die Ziele erläutert sowie die Anwendungen hinterfragt. Was ist also dran an dem „Mythos Fasten“?

Ziele

- Die Bedeutung von Fasten wird geschult
- Stärkung des Bewusstseins hinsichtlich des Verzichts auf bestimmte Güter (v.a. ernährungsbezogen)
- Verständnis über die gesundheitlichen Voraussetzungen bei der Anwendung einer Fastenform

Inhalte

- Fastenbeweggründe
- Möglichkeiten des Fastens (Ernährung, Medien, Umwelt etc.)
- Schwerpunkt: Ernährungsbezogene Fastenformen
- Faktencheck zu ausgewählten Formen des Fastens: Wissenschaftliche Hintergründe
- Chancen und Risiken des Fastens

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Impulsvortrag, Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

ca. 45 min



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Web-Vorträge Stress & Entspannung

Das gesunde Stressmanagement



Stressmanagement und Handlungsempfehlungen

Diese Lerneinheit richtet sich an alle MitarbeiterInnen, die ihre Regeneration, Entspannungsfähigkeit und Stresstoleranz aktiv verbessern und neue Verhaltensweisen lernen, ausprobieren und integrieren möchten. Anhand von Stress- und Ressourcenmodellen sowie der Identifizierung und Aktivierung persönlicher Ressourcen wird das Thema „Stress“ umfassend beleuchtet. Mit Hilfe von Stressbewältigungsstrategien und deren praktischer Anwendung lernen die TeilnehmerInnen einfache Methoden zur „Soforthilfe“ im Alltag kennen und stärken ihre psychosoziale Resilienz. Die tiefere Analyse von Stressoren und stressverstärkenden Gedanken sowie Handlungsmustern ist maßgeblich für eine langfristige Stressregulation und eine ausgeglichene Lebensführung.

Ziele

- Vermeidung negativer Folgen für die körperliche und psychische Gesundheit aufgrund von chronischen Stresserfahrungen
- Stärkung individueller Bewältigungskompetenzen im Umgang mit Stressbelastungen
- Reduktion von physischen und psychischen Spannungszuständen

Inhalte

- Vermittlung der drei Säulen des Stressmanagements (nach Kaluza)
- Erkennen persönlicher Stressoren
- Möglichkeiten der Beeinflussung der Stressverstärker
- Vermittlung und praktische Einübung einfacher palliativ-regenerativer Strategien zum Umgang mit eigenen Stressbelastungen

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Impulsvortrag, Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

ca. 45 min





Web-Vorträge Stress & Entspannung

Resilienz



Erfolgsfaktor in schwierigen Zeiten

In schwierigen und unsicheren Zeiten psychisch und physisch gesund zu bleiben und gestärkt aus ihnen hervorzugehen, ist für viele Mitarbeitende eine Herausforderung. Die psychische Widerstandskraft, Resilienz genannt, liefert einen großen Beitrag für jeden Einzelnen im Umgang mit Stressbelastungen. In dieser Lerneinheit werden den MitarbeiterInnen Strategien vermittelt, um positiv, selbstbestimmt und psychisch gestärkt verschiedensten Anforderungen begegnen zu können.

Ziele

- Stärkung der individuellen Bewältigungskompetenz - Resilienz
- Bewältigung von akuten Stressbelastungen
- Vermeidung negativer psychischer und physischer Folgen durch eine akute Krisensituation

Inhalte

- Sensibilisierung zur psychischen Gesundheit in belastenden Zeiten
- Wissensvermittlung von Methoden zur Erhöhung der Widerstandsfähigkeit und Senkung von Stressbelastungen
- Vermittlung von Wissen zu den 7 Säulen der Resilienz

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Impulsvortrag, Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

ca. 45 min





Web-Vorträge Stress & Entspannung

Ausgeruht & fit zum Erfolg



So funktioniert gesunder Schlaf

Schlafen gehört zu unserem Alltag und nimmt genauso so viel Einfluss auf unsere Gesundheit wie Essen, Trinken und ausreichende Bewegung. Erlangen Sie einen Wettbewerbsvorteil durch gesunden Schlaf. Etwa 80 % der Schlafstörungen haben einfache Ursachen. Dieser Web-Vortrag hilft einerseits dabei, zu einem erholsamen Schlaf zu finden und andererseits dabei, Schlaf zu verstehen, damit morgens mit neuen Kräften in den Tag gestartet werden kann.

Ziele

- Vermittlung von Wissen und Aufbau von Handlungskompetenzen für gesunden Schlaf
- Bewusstmachung und Sensibilisierung für die individuelle und eigenverantwortliche Erhaltung von Gesundheit und Leistung sowie den Folgen von Schlafmangel
- Vermittlung von konkreten Verhaltensweisen zur Förderung des Schlafs

Inhalte

- Grundlagenwissen: den Schlaf verstehen – dann klappt es auch mit dem Schlafengehen
- Zusammenhänge zwischen Schlafdauer und Gewicht, Psyche, Leistung
- Gesunder Schlaf will vorbereitet sein – Tipps & Tricks

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Impulsvortrag, Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

ca. 45 min



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Web-Vorträge Stress & Entspannung

Selbst- und Zeitmanagement



Der Tag hat 24h - an welcher Stelle komme Ich?

Aufstehen, Arbeiten, Einkaufen, Haushalt, Abendessen, Schlafen – repeat. Doch an welcher Stelle nehmen wir uns eigentlich Zeit für uns? Die Tage und Wochen sind bei vielen durchgetaktet: Termine grenzen an Termine, Job & Familie müssen unter einen Hut gebracht und soziale Kontakte gepflegt werden und das alles in 24h/7Tagen/4Wochen/12Monaten. Dieser Web-Vortrag zeigt auf, wie ein strukturiertes und gesundes Selbst- und Zeitmanagement funktioniert, um seine täglichen und langfristigen „To Do´s“ erledigen zu können. Dabei steht das individuelle Befinden im Vordergrund. Durch Strategien der Priorisierung soll der (Berufs-)Alltag stressfrei gelebt und individuelle Bedürfnisse berücksichtigt werden.

Ziele

- Ressourcenstärkung für ein effizientes Selbst- und Zeitmanagement
- Stärkung der Handlungskompetenzen zur eigenverantwortlichen Strukturierung

Inhalte

- Strategien zur effektiven Planung werden aufgezeigt
- Priorisierung der täglichen „To Do´s“ unter Berücksichtigung seiner individuellen Bedürfnisse
- Strukturierte Handhabung von (all-)täglichen Aufgaben
- Entwicklung seiner eigenen Strategie um die täglichen Anforderungen bewerkstelligen zu können

Zielgruppe:
Alle MitarbeiterInnen

Methoden:
Impulsvortrag, Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
ca. 45 min



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Web-Vorträge Stress & Entspannung

Gewohnheiten neuen Glanz verleihen



Motiviert durch den (Arbeits-)Alltag

Jeder Tag bringt neue Herausforderungen mit sich, privat oder beruflich. Manche Aufgaben können einen an seine individuellen Grenzen bringen, das Selbstwertgefühl ausbauen oder einen Verzweifeln lassen. Menschen eignen sich Gewohnheiten an, sodass sie nach bestimmten Mustern verfahren. Doch nicht immer ist eine Gewohnheit zielführend, effektiv und erstrebenswert. Dieser Web-Vortrag gibt Aufschluss darüber, wie man ineffektive Gewohnheiten ablegen und sich sinnhafte Gewohnheiten angewöhnen kann, wie man seinen inneren Schweinehund besiegt und das Ziel nicht aus den Augen verliert. Praktische Tipps und Tricks helfen bei der Umsetzung in den (Berufs-) Alltag.

Ziele

- Entwicklung von Motivationsstrategien
- Erweiterung individueller Selbstmanagement-Kompetenzen: Ressourcenstärkung hinsichtlich der kognitiven Umstrukturierung, Einstellungsänderung sowie positive Selbstinstruktionen

Inhalte

- Gesundheitsbewusste Gewohnheiten (Beruf und Privat) benennen und (neu) etablieren
- Vor- und Nachteile von Gewohnheiten sowie die Auswirkungen von Veränderungen in sein individuelles Befinden einordnen können
- Darstellung und Erweiterung individueller Ressourcen
- Dem inneren Schweinehund auf die Spur kommen und ihn mit zielführenden Gewohnheiten beseitigen

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Impulsvortrag, Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

ca. 45 min





Web-Vorträge Sucht

Gesunder Umgang mit digitalen Medien



Always Online

Das Gefühl, jederzeit erreichbar zu sein, kennen viele. Die negativen Auswirkungen von digitalen Medien auf die eigene Gesundheit und die damit verbundenen Verhaltenssüchte sind vielen überhaupt nicht bewusst. Digitale und agile Arbeitswelten fordern ein ausgereiftes Selbstmanagement, insbesondere am mobilen Arbeitsplatz. Diese Lerneinheit sensibilisiert MitarbeiterInnen für einen bewussten und kontrollierten Umgang mit den digitalen Medien. Psychologische und physiologische Effekte von Suchtmitteln und Verhaltenssüchten werden dargestellt und Bewältigungsstrategien thematisiert.

Ziele

- Vermeidung negativer Folgen für die körperliche und psychische Gesundheit der MitarbeiterInnen aufgrund der Nutzung von digitalen Medien
- Sensibilisierung für einen bewussten und gesunden Umgang mit digitalen Medien

Inhalte

- Sensibilisierung für Suchtgefahren und ihrer Verhütung
- Darstellung der psychologischen und physiologischen Effekte der Verhaltenssüchte
- Sensibilisierung für die Auswirkungen von digitalen Medien auf die Gesundheit

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Impulsvortrag, Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

ca. 45 min



Digitale Praxis- einheiten

Workout „Fit im Job“

Bürofitness

YOGA - am Arbeitsplatz

Fitnessbaustein „Kraft“

Beweglich & Flexibel

**Verspannungen erfolgreich
lösen – Jetzt!**

Der Stoffwechselkick

**Yogaübungen für eine bessere
Verdauung**

**Atemübungen für Magen &
Darm**

Live-Cooking

Digitale Praxis- einheiten

**Mit Phantasie-
reisen zur
Entspannung**

PME an Schreibtisch

Entspannung auf Knopfdruck

**Stressless – entspannt
arbeiten**

Stressless – sei achtsam!

Sucht-Meditation



Digitale Praxiseinheiten Bewegung

Workout „Fit im Job“



Mehr Fitness im Job: Das kann jeder schaffen!

Regelmäßige Bewegung wirkt präventiv gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Bluthochdruck. Vielen Menschen, die berufsbedingt lange sitzen, fällt es jedoch schwer, sich nach Feierabend für Sport zu motivieren bzw. dafür die Zeit aufzubringen. Diese webbasierte Praxiseinheit beinhaltet ein ganzheitliches Workout mit gezielten Übungen am Arbeitsplatz, welche nachhaltig in den Arbeitsalltag integriert werden können. Eine aktive Pause am Arbeitsplatz fördert sowohl die physische als auch die psychische Gesundheit, wirkt präventiv gegen körperliche Beschwerden einseitiger Belastungen und verbessert die Leistungsfähigkeit.

Ziele

- Steigerung körperlicher Aktivität im Arbeitsalltag
- Prävention von Beschwerden durch einseitige Belastung
- Stärkung der Gesundheit der MitarbeiterInnen

Inhalte

- Ganzheitliches Workout mit Übungen für den Arbeitsplatz
 - Übungen zum Ausgleich von Verspannungen
 - Mobilisationsübungen zum Erhalt der Beweglichkeit
- Einfache Kräftigungsübungen zur Prävention muskulärer Dysbalancen

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Angeleitete Trainingseinheit,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

ca. 30 min



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Digitale Praxiseinheiten Bewegung

Bürofitness



Fit trotz Bürojob

Viele wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass zu viel Sitzen zur Entstehung einer Vielzahl von Erkrankungen beitragen kann. Wer im Sitzen arbeitet, erkrankt zudem häufiger am Muskel- und Bewegungsapparat. Diese webbasierte Praxiseinheit beinhaltet eine Trainingssequenz für die MitarbeiterInnen im Büro am Schreibtisch. Eine aktive kurze Pause am Arbeitsplatz fördert sowohl die physische als auch die psychische Gesundheit, wirkt präventiv gegen körperliche Beschwerden des Sitzens und verbessert die Leistungsfähigkeit.

Ziele

- Steigerung körperlicher Aktivität im Arbeitsalltag
- Prävention von Beschwerden durch zu viel Sitzen
- Stärkung der Gesundheit der MitarbeiterInnen

Inhalte

- Ganzheitliches Workout mit Übungen für den Arbeitsplatz
 - Übungen zum Ausgleich von Verspannungen
 - Mobilisationsübungen zum Erhalt der Beweglichkeit
 - Einfache Kräftigungsübungen zur Prävention muskulärer Dysbalancen

Zielgruppe:
Alle MitarbeiterInnen

Methoden:
Angeleitete Trainingseinheit,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
ca. 30 min





Digitale Praxiseinheiten Bewegung

YOGA – am Arbeitsplatz



Entspannung für Körper & Geist

Wer den ganzen Tag am Schreibtisch sitzt oder durch seine Tätigkeit stark belastet ist, findet oft nicht genügend Zeit, um sich zu bewegen und zu entspannen. Es fehlt der Ausgleich zu unseren Alltagsbelastungen. Das macht sich auf Dauer in Rückenleiden, Nackenschmerzen und Stress bemerkbar. Mit regelmäßigem Yoga am Arbeitsplatz können Beschwerden vorbeugt werden. Diese webbasierte Praxiseinheit beinhaltet eine YOGA Trainingssequenz für MitarbeiterInnen, welche auch im Nachgang in den Alltag integriert werden kann. Eine aktive YOGA Pause am Arbeitsplatz fördert sowohl die physische als auch die psychische Gesundheit, wirkt präventiv gegen körperliche Beschwerden einseitiger Belastungen und verbessert die Leistungsfähigkeit.

Ziele

- Steigerung körperlicher Aktivität im Arbeitsalltag
- Prävention von Beschwerden durch Bewegungsmangel, einseitige Belastung und Stress
- Stärkung der Gesundheit und des Wohlbefindens der MitarbeiterInnen

Inhalte

- YOGA-Übungen (Asanas) zur Kräftigung und Dehnung des Bewegungsapparates
- Vorstellung und Einübung von YOGA-Übungen für den Arbeitsplatz (Büro)
- Zentrierende Atemübung

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Angeleitete Trainingseinheit, Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

ca. 30 min





Digitale Praxiseinheiten Bewegung

Fitnessbaustein „Kraft“



Gesundes & effizientes Krafttraining

Sitzen ist das neue Rauchen, so heißt es häufig. Kurz gesagt: Die meisten Menschen sitzen zu viel und das hat negative Auswirkungen auf die Gesundheit. Um Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen zu reduzieren und Langzeitschäden zu vermeiden, ist es wichtig, die Muskulatur kontinuierlich und nachhaltig zu stärken. Diese webbasierte Praxiseinheit beinhaltet eine Trainingssequenz mit einfachen Übungen am Arbeitsplatz, die den Fokus auf das Krafttraining legen und nachhaltig in den Arbeitsalltag jedes Mitarbeiters/ jeder Mitarbeiterin integriert werden können, um so präventiv muskuläre Dysbalancen zu verhindern.

Ziele

- Steigerung körperlicher Aktivität im Arbeitsalltag
- Prävention von Beschwerden durch Bewegungsmangel
- Stärkung der Gesundheit der MitarbeiterInnen

Inhalte

- Workout-Übungen für den Arbeitsplatz
- Einfache Kräftigungsübungen zur Prävention muskulärer Dysbalancen

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Angeleitete Trainingseinheit,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

ca. 30 min





Digitale Praxiseinheiten Bewegung

Beweglich & Flexibel



Wer den ganzen Tag im Büro am Schreibtisch sitzt, leidet oft an Bewegungseinschränkungen, die zu Muskelverspannungen und Rücken-, Nacken- sowie Kopfschmerzen führen können. Um diesen Bewegungseinschränkungen präventiv zu begegnen, können schon einfache Mobilisations- und Dehnübungen zu mehr Beweglichkeit am Arbeitsplatz verhelfen. Diese webbasierte Praxiseinheit beinhaltet eine Trainingssequenz mit einfachen Übungen am Arbeitsplatz, die als Schwerpunkt das Beweglichkeitstraining in Verbindung mit Dehnübungen haben und nachhaltig in den Arbeitsalltag integriert werden können.

Ziele

- Steigerung körperlicher Aktivität im Arbeitsalltag
- Prävention von Beschwerden durch Bewegungsmangel
- Stärkung der Gesundheit der MitarbeiterInnen

Inhalte

- Workout-Übungen für den Arbeitsplatz
- Einfache Dehnübungen zur Prävention muskulärer Dysbalancen und Entspannung verkürzter Muskulatur

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Angeleitete Trainingseinheit, Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

ca. 30 min





Digitale Praxiseinheiten Bewegung

Verspannungen erfolgreich lösen – Jetzt!



Gestärkt und beschwerdefrei im Arbeitsalltag

Viele wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass ständiges Sitzen zur Entstehung einer Vielzahl von Erkrankungen beitragen kann. Wer viel im Sitzen arbeitet, erleidet häufiger Beeinträchtigungen im Muskel- und Bewegungsapparat. Vor allem Beschwerden in der Nackenmuskulatur und im oberen Rücken nehmen vermehrt bei Bildschirmtätigkeiten zu.

Diese webbasierte Praxiseinheit beinhaltet neben einem theoretischen Input zum Thema „physische Auffälligkeiten in den oberen Extremitäten“ eine

Vielzahl an Übungen, die v.a. den Nacken- und Schulterbereich aktivieren, mobilisieren, kräftigen und dehnen. Mit Hilfe von Tipps und Tricks werden Methoden für die individuelle Verhaltensänderung aufgezeigt, sodass einem beschwerdefreien und produktiven Arbeiten nichts im Weg steht. Zusätzlich fördert eine aktive kurze Pause am Arbeitsplatz sowohl die physische als auch die psychische Gesundheit und verbessert die Leistungsfähigkeit.

Ziele

- Steigerung körperlicher Aktivität im Arbeitsalltag
- Verhaltensänderung bei Schulter- und Nackenbeschwerden
- Prävention von Beschwerden durch zu viel Sitzen & Bildschirmtätigkeit
- Ausbau von Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Inhalte

- Übungsvielfalt für die oberen Extremitäten mit Schwerpunkt des Schulter- und Nackenbereichs
- Übungen zum Ausgleich von Verspannungen
- Mobilisationsübungen zum Erhalt der Beweglichkeit
- Einfache Kräftigungsübungen zur Prävention muskulärer Dysbalancen
- Tipps & Tricks für die alltägliche Anwendung

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Angeleitete Trainingseinheit, Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

ca. 30 min



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Digitale Praxiseinheiten Ernährung

Der Stoffwechselkick



So entkommen Sie dem Mittagstief

Mittagstief, Schnitzel- oder Suppenkoma – das Phänomen hat viele Namen. Sie kennen es bestimmt: Nach dem Mittagessen setzt die Müdigkeit ein. Konzentration und Motivation fallen doppelt schwer. Das bekannte Mittagstief nach dem Mittagessen ist nichts anderes als ein Leistungstief, bei dem der Körper psychisch und physisch herunterfährt. Die Konzentrationsfähigkeit nimmt ab, da nach der Nahrungsaufnahme die Energie auf den Verdauungsprozess gerichtet wird und dem Gehirn weniger zur Verfügung steht. Eine aktive Pause am Arbeitsplatz fördert sowohl die physische als auch die psychische Gesundheit, steigert die Konzentrationsfähigkeit und wirkt einem Leistungstief in der Mittagszeit entgegen. Die Praxiseinheit beinhaltet eine Vielzahl von Übungen mit dem eigenen Körpergewicht am Arbeitsplatz, die die Verdauung unterstützen und den Stoffwechsel ankurbeln, um so einem Mittagstief präventiv zu begegnen.

Ziele

- Sensibilisierung für den Zusammenhang zwischen Nahrungsaufnahme und danach auftretendem Leistungsabfall
- Verbesserte Konzentrations- und Leistungsfähigkeit nach dem Mittagessen
- Vermeidung eines „Mittagstiefs“ durch gezielte Übungen am Arbeitsplatz

Inhalte

- Grundlagen zur Postprandialen Somnolenz („Mittagstief“)
- Entstehung und Möglichkeiten der Prävention
- Gezielte Übungen am Arbeitsplatz, um den Stoffwechsel und die Verdauung zu aktivieren

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Impulsvortrag, Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

ca. 30 min





Digitale Praxiseinheiten Ernährung

Yogaübungen für eine bessere Verdauung



Eine gesunde Verdauung ist maßgeblich für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden verantwortlich und wird durch viele Faktoren beeinflusst. Die meisten Menschen wissen, dass gründliches Kauen und eine ausreichende Flüssigkeitsmenge beim Verarbeiten der Nahrung hilft. Vielen ist aber nicht bewusst, dass Bewegung ebenfalls ein unverzichtbarer Faktor ist, der für eine gesunde Verdauung benötigt wird. Die Praxiseinheit beinhaltet verschiedene Übungen, die die Verdauung anregen und Verdauungsprobleme lösen. Eine aktive Pause am Arbeitsplatz fördert sowohl die physische als auch die psychische Gesundheit, unterstützt den Verdauungsprozess und verbessert die Leistungsfähigkeit.

Ziele

- Steigerung der Gesundheit, des Wohlbefindens und der Leistungsfähigkeit im Berufsalltag
- Reduktion von verdauungsbedingten Beschwerden

Inhalte

- Grundlagen einer gesunden Verdauung
- Was tun für eine gesunde Verdauung?
 - Trink- & Essverhalten
 - ausgewogene Kost
 - ausreichend Bewegung
- Ausgewählte Yoga-Übungen zur Unterstützung des Verdauungsprozesses

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Angeleitete Trainingseinheit, Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

ca. 30 min





Digitale Praxiseinheiten Ernährung

Atemübungen für Magen & Darm



Die richtige und bewusste Atmung hat enormen Einfluss auf die psychische und physische Gesundheit. Auch im Verdauungsprozess spielt eine tiefe und sorgfältige Atmung eine entscheidende Rolle, indem sie Magen- und Darmtätigkeit anregt und so die Verdauung optimal funktionieren kann. Umso wichtiger ist es, gezielte Atemübungen im Arbeits- und Tagesablauf nachhaltig zu platzieren. In dieser Praxiseinheit werden verschiedene Atemübungen sowie Atemtechniken vorgestellt und unter Anleitung durchgeführt, die gezielt Magen und Darm nachhaltig unterstützen und so zu mehr Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit verhelfen.

Ziele

- Sensibilisierung für eine richtige, tiefe und bewusste Atmung und Integration dieser in den Arbeits- und Tagesablauf
- Verständnis für den Zusammenhang zwischen Atmung und Magen-Darm-System
- Verbesserte Magen-Darm-Tätigkeit

Inhalte

- Theorievermittlung zur Wirkungsweise von Atemübungen auf Magen und Darm
- Angeleitete Atemübungen
- Richtige Bauchatmung
- Kleine Atemübungen für zwischendurch

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Angeleitete Trainingseinheit, Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

ca. 30 min





Digitale Praxiseinheiten Ernährung

Live-Cooking



Live-Cooking – 1x kochen = 3x essen

Berufstätige haben oft die Herausforderung, ihr bereits vorhandenes Ernährungswissen in die Praxis eines fordernden Berufsalltags und ausgefüllten Privatlebens nachhaltig zu integrieren. Meist fehlt es an Ideen, wie eine gesunde Ernährung mit dem vorhandenen knappen Zeitbudget sowie unter Einbezug der Wünsche aller Familienmitglieder gelingen kann. Da sind die schnell verfügbaren Fast Food Angebote um die Ecke verführerisch. Wie es gelingen kann, mit Spaß in kurzer Zeit mehrere gesunde Gerichte für sich und ggf. die ganze Familie vor- und zuzubereiten will dieses Live-Cooking aufzeigen. Ziel ist es, in der nächsten Mittagspause die gähnende Leere in der Lunchbox oder den Gang zum Fastfood Restaurant durch ein schmackhaftes selbst zubereitetes gesundheitsförderliches Gericht zu ersetzen.

Ziele

- Sicherheit in küchentechnischen Fertigkeiten erlangen
- Erkenntnis, dass selber kochen kürzer dauert als gedacht
- Eigene „Fertiggerichte“ für 3 Tage im Voraus zubereiten & somit Zeit sparen
- Stärkung der Motivation selbst gesund zu kochen als auf Fast Food & Co zurück zu greifen
- Impulse zur realistischen Integration des gesunden Kochens in den Alltag

Inhalte

- Optimale Lebensmittelkombinationen zur vollen Nährwertausschöpfung
- positiven Einfluss des gekochten auf die Gesundheit (z.B. Omega-3, Stärkung des Immunsystems: Vitamin C, sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe)
- Tipps zur Kalorieneinsparung & langanhaltender Sättigung
- Saisonalität & Regionalität

Zielgruppe:
Alle MitarbeiterInnen

Methoden:
Interaktives gemeinsames Kochen, Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
60 min





Digitale Praxiseinheiten Stress & Entspannung

Mit Phantasiereisen zur Entspannung



Den Stress beiseiteschieben

Stress ist eines der größten Gesundheitsrisiken in der heutigen Arbeitswelt. Viele MitarbeiterInnen sind psychischen Belastungen und Stress am Arbeitsplatz ausgesetzt. Um diesen Belastungen entgegen zu wirken und unerwünschte Gedanken und "Grübeleien" aus dem Kopf zu bekommen, helfen verschiedene Entspannungstechniken, die sich auf bestimmte Bereiche der Wahrnehmung konzentrieren. Eine dieser Entspannungstechniken ist die Phantasiereise, welche beim Zuhörenden durch vermittelte Ruhe und fantasieanregende, imaginäre Bilder einen Entspannungszustand auslöst. Die kraftvollen Vorstellungsbilder und Suggestionen wirken zum einen auf die Psyche des Hörers ein und bewirken zum anderen körperliche Reaktionen, die zu mehr Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Ausgeglichenheit beitragen.

Ziele

- Entspannung und Erholung
- Stressabbau
- Verbesserte Vorstellungskraft/ Kreativität
- gesteigerte Konzentrationsfähigkeit

Inhalte

- Theorievermittlung zum Ablauf und zur Wirkweise von Phantasiereisen
- Angeleitete Phantasiereise mit allen Sinnen
- Tipps und Tricks für die Umsetzung im Berufsalltag

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Angeleitete Trainingseinheit, Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

ca. 30 min





Digitale Praxiseinheiten Stress & Entspannung

PME am Schreibtisch



Sie fühlen sich gestresst und wissen nicht so richtig, wie Sie entspannen können? Bei der Progressiven Muskelentspannung handelt es sich um ein systematisch, fortschreitend aufgebautes Entspannungsverfahren, welches durch Edmund Jacobson entwickelt wurde. Hierbei erlernen die TeilnehmerInnen, sich gezielt körperlich und mental zu entspannen, indem verschiedene Muskelgruppen spürbar an- und wieder entspannt werden. Die TeilnehmerInnen konzentrieren sich auf den Unterschied der Anspannungs- und Entspannungsempfindungen. Mit dieser Entspannungstechnik wird bei regelmäßiger Anwendung die Achtsamkeit geschult, das Herz-Kreislauf-System beruhigt und eine mentale und körperliche Ausgeglichenheit bewirkt.

Ziele

- Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung
- Wiederherstellung des normalen Grundspannungszustandes
- Ausgleich zu übermäßiger körperlicher und seelischer Spannung

Inhalte

- Theorievermittlung zum Ablauf und zur Wirkweise der PME
- Angeleitete PME am Schreibtisch
- Tipps und Tricks für die Umsetzung im Berufsalltag

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Angeleitete Trainingseinheit,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

ca. 30 min





Digitale Praxiseinheiten Stress & Entspannung

Entspannung auf Knopfdruck



Achtsamkeitsübungen bei Alltagsstress

Stress und Belastung des Berufsalltags führen häufig dazu, dass die Balance zwischen gesunder Spannung und Entspannung verloren geht. Psychische Beschwerden, Burnout, schlechte Ernährung und auch weitere Krankheiten können die Folge sein. Achtsamkeit bedeutet, innezuhalten und durchzuatmen und dem Hier und Jetzt bewusst Aufmerksamkeit zu schenken. Das wirkt erholsam und entspannend. Achtsamkeit ist eine Haltung, die jeder trainieren und in seinen Berufsalltag nachhaltig einbauen kann. Präventives Achtsamkeitstraining stärkt das Immunsystem, steigert die Aufmerksamkeit und hilft, gelassener mit Stress umzugehen.

Ziele

- Gelassener Umgang mit Stress
- Steigerung der persönlichen Achtsamkeit
- Steigerung der Lebensqualität und des Wohlbefindens

Inhalte

- Theorievermittlung zum Ablauf und zur Wirkweise von Achtsamkeitsübungen
- Angeleitete Achtsamkeitsübungen
- Tipps und Tricks für die Umsetzung im Berufsalltag

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Angeleitete Trainingseinheit, Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

ca. 30 min



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Digitale Praxiseinheiten Stress & Entspannung

Stressless – entspannt arbeiten



Eine lange Arbeitswoche, volle Terminkalender und kurzfristige Meetings können bei manchen Menschen ein Stressempfinden auslösen. Nicht jeder hat für sich geeignete Bewältigungsstrategien gefunden, die ihn zur Ruhe kommen lassen und einen in stressigen Situationen im Gleichgewicht halten. Die digitale Praxiseinheit zielt darauf ab, die Regeneration- und Entspannungsfähigkeit sowie die Stresstoleranz aktiv zu verbessern und neue Verhaltensweisen hinsichtlich geeigneter Lösungsansätze zu erlernen. Anhand von Stress- und Ressourcenmodellen sowie der Identifizierung und Aktivierung persönlicher Ressourcen wird das Thema „Stress“ umfassend beleuchtet. Mit Hilfe von Stressbewältigungsstrategien und deren praktischer Anwendung werden den

MitarbeiterInnen einfache Methoden zur „Soforthilfe“ im Alltag vermittelt. In der praktischen Anwendung wird der Fokus auf die Progressive Muskelentspannung (PME) gelegt. Hierbei erlernen die MitarbeiterInnen, sich gezielt körperlich und mental zu entspannen, indem verschiedene Muskelgruppen spürbar an- und wieder entspannt werden. Mit dieser Entspannungstechnik wird bei regelmäßiger Anwendung die Achtsamkeit geschult, das Herz-Kreislauf-System beruhigt und eine mentale und körperliche Ausgeglichenheit bewirkt.

Ziele

- Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung
- Wiederherstellung des normalen Grundspannungszustandes
- Ausgleich zu übermäßiger körperlicher und seelischer Spannung

Inhalte

- Theorievermittlung zum Ablauf und zur Wirkweise der PME
- Erlernen von Strategien zur Vermeidung von erhöhtem Stresserleben im (Berufs-)Alltag
- Methoden zur Ressourcenstärkung, insbesondere kognitive Umstrukturierung zur Einstellungsänderung und positive Selbstinstruktion
- Angeleitete PME
- Tipps und Tricks für die Umsetzung im Berufsalltag

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Angeleitete Trainingseinheit, Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

ca. 60 min



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Digitale Praxiseinheiten Stress & Entspannung

Stressless – sei achtsam!



Stärkung der Achtsamkeit im (Arbeits-)Alltag

Eine lange Arbeitswoche, volle Terminkalender und kurzfristige Meetings sind Belastungen des Berufsalltages und lösen bei einigen Menschen ein Stressempfinden aus. Nicht jeder hat für sich geeignete Bewältigungsstrategien gefunden, die ihn zur Ruhe kommen lassen und einen in stressigen Situationen im Gleichgewicht halten. Wir vergessen achtsam zu sein, weil Aufgaben, Fristen u.ä. in den Vordergrund rücken.

Schwerpunkt dieser digitalen Praxiseinheit ist es, die Regeneration- und

Entspannungsfähigkeit sowie die Stresstoleranz aktiv zu verbessern und neue Verhaltensweisen hinsichtlich geeigneter Lösungsansätze zu erlernen.

Mit Hilfe von gezielten Achtsamkeitsübungen möchten wir Ihnen Methoden aufgezeigt, wie Sie den Fokus wieder auf sich selbst richten können und Sie sich wieder gelassener und selbstsicherer fühlen.

Ziele

- Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung
- Wiederherstellung eines gesunden Grundspannungszustandes
- Ausgleich zu übermäßiger körperlicher und seelischer Spannung

Inhalte

- Was bedeutet Achtsamkeit?
- Achtsamkeit und ihr Einfluss auf die Gesundheit
- Methoden zur Ressourcenstärkung, insbesondere kognitive Umstrukturierung zur Einstellungsänderung und positive Selbstinstruktion
- Praxis: Einblicke in Achtsamkeitsübungen für die tägliche Anwendung

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Angeleitete Trainingseinheit, Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

ca. 30 min



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Digitale Praxiseinheiten Suchtprävention

Sucht-Meditation



Gegen Gewohnheiten und Abhängigkeiten

Die Macht der Gewohnheiten, so sagt man. Tatsächlich ist es sehr schwierig, eingefahrene Gewohnheiten wie Naschen, Rauchen oder die übermäßige Nutzung von Sozialen Medien einzustellen oder zumindest zu reduzieren. Denn hinter diesen Gewohnheiten verbirgt sich oft der Drang, wichtige bzw. vermeintliche Bedürfnisse stillen zu müssen. Problematisch wird es, sobald Gewohnheiten zu Abhängigkeiten werden und sich eine Sucht entwickelt, da dieser Prozess oftmals fließend ist und erst viel zu spät erkannt wird. Als Abhängigkeit werden verschiedene Formen des Angewiesenseins auf bestimmte Verhaltensweisen oder Substanzen bezeichnet. Um diesen

fließenden Übergang zu verhindern, ist es wichtig, dass schlechte Gewohnheiten frühzeitig erkannt und abgelegt und neue antrainiert werden. Das Gehirn muss dazu lediglich mit ein wenig Hilfe „umprogrammiert“ werden. In der Praxiseinheit lernen die TeilnehmerInnen Möglichkeiten der Entkonditionierung anhand einer Sucht-Meditation kennen und erhalten Entscheidungshilfen, um persönliches Suchtverhalten nachhaltig zu verstehen und abzulegen.

Ziele

- Förderung von Konzentration, Achtsamkeit und Ruhe
- Verständnis für den Zusammenhang zwischen Gewohnheiten und Abhängigkeiten
- Sensibilisierung hinsichtlich eines persönlichen Suchtverhaltens und Möglichkeiten der positiven Einflussnahme durch Meditationstechniken

Inhalte

- Entstehung und Zusammenhang von Gewohnheiten und Abhängigkeiten
- Angeleitete Sucht-Meditation

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Angeleitete Trainingseinheit, Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

ca. 30 min



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN

Gesundheitsförderungsmaßnahmen

für Auszubildende
Online

Gesund & fit

Home-Office

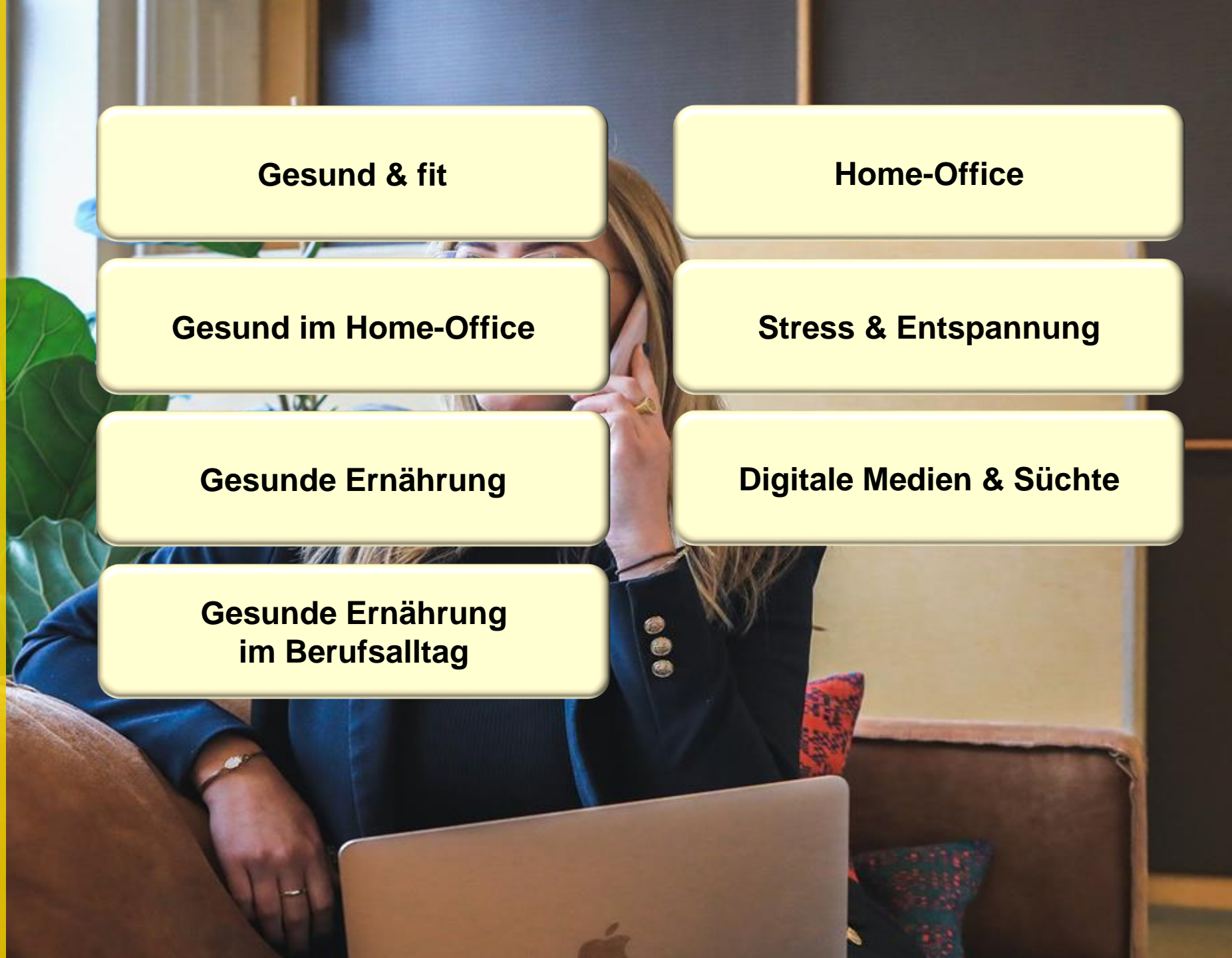
Gesund im Home-Office

Stress & Entspannung

Gesunde Ernährung

Digitale Medien & Süchte

**Gesunde Ernährung
im Berufsalltag**





Web-Seminare für Auszubildende

Gesund & fit



Was macht einen gesunden Körper aus?

Mit der Ausbildung beginnt für junge Menschen ein Lebensabschnitt, der durch Veränderungen und neue Herausforderungen gekennzeichnet ist. Auch bedingt durch die neue Belastung weisen junge Menschen zum Teil beträchtliche Defizite bei der eigenen Gesundheit sowie ihrem Gesundheitsverhalten auf. Das Web-Seminar sensibilisiert die Auszubildenden zu einem gesundheitsförderlichen Bewegungs- sowie zu einem ausgewogenen Ernährungsverhalten und motiviert sie, nötige Konsequenzen für den (Berufs-)Alltag zu ziehen.

Ziele

- Bewusstmachung und Sensibilisierung für die individuelle, eigenverantwortliche Gesunderhaltung und die Belastungen im (Arbeits-)Alltag
- Motivation zur Eigenverantwortung und gesundheitsförderlichem Verhalten
- Gesundheitsförderndes Ernährungs- und Bewegungsverhalten
- Motivation zu vermehrter Bewegung im Alltag
- Stärkung der Motivation und Handlungskompetenz zu einer eigenverantwortlichen und nachhaltigen Umstellung auf eine individuell bedarfsgerechte Ernährung

Inhalte

- Vermittlung von Wissen und Aufbau von Handlungskompetenzen zur Vorbeugung von bewegungsmangelbedingten Beschwerden und Erkrankungen
- Aufbau von Handlungs- und Effektwissen zur Wirkung körperlicher Aktivität, mit dem Ziel, physische und psychosoziale Gesundheitsressourcen zu stärken
- Sensibilisierung und Information zu einer gesundheitsförderlichen Ernährung sowie zur Reduzierung ungesunder Ernährungsweisen
- Stärkung der Motivation und Handlungskompetenz zu einer eigenverantwortlichen
- Umstellung auf eine individuell bedarfsgerechte Ernährung

Module:

1. Meine Gesundheit/Unser Körper
2. Die Bedeutung von gesundheitsförderlicher Bewegung
3. Nachhaltige Ernährung

Zielgruppe: Auszubildende

Methoden:

Impulsvortrag,
Selbstchecks, Austausch,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

3 Module à 90 Minuten (inkl. Austausch und Beantwortung von Fragen)





Web-Seminare für Auszubildende

Gesund im Home-Office



Let's Do It! Home-Office in der Ausbildung

Rückenschmerzen sind heutzutage selbst bei Auszubildenden keine Seltenheit mehr. Zusätzlich haben viele Auszubildende die Möglichkeit, von zu Hause aus zu arbeiten. Dort fehlt es nicht nur an den gewohnten Utensilien vom Arbeitsplatz im Unternehmen, sondern auch an Wissen, worauf bei der Einrichtung des mobilen Arbeitsplatzes zu achten ist. Anhand von Stress- und Ressourcenmodellen sowie der Identifizierung und Aktivierung persönlicher Ressourcen wird ebenfalls das Thema „Stress“ beleuchtet. In diesem Web-Seminar lernen die Auszubildenden unter den gegebenen Bedingungen die bestmöglichen verhaltens- und verhältnispräventiven Einstellungen zu nutzen, um am mobilen Arbeitsplatz im Home-Office von physischen und psychischen Beschwerden befreit zu bleiben.

Ziele

- Sensibilisierung für die individuelle, eigenverantwortliche Gesunderhaltung und die Belastungen im (Arbeits-)Alltag, insbesondere bei der Heimarbeit
- Vermittlung von Handlungskompetenz zum Thema Rückengesundheit und Ergonomie
- Eigene Gesundheitsziele im „Home-Office-Alltag“ umsetzen - Tipps und Hilfestellungen, um realistische Ziele zu entwickeln und zu erreichen
- Vermeidung negativer Folgen für die psychische und körperliche Gesundheit
- Stärkung der individuellen Bewältigungskompetenzen im Umgang mit Stressbelastungen

Inhalte

- Möglichkeiten der Anpassung des Arbeitsplatzes im Home-Office
- Variationen für einen „aktiven“ Arbeitsplatz
- „Hygiene“ & Umgebungsfaktoren im Home-Office
- Bewegungstipps & Übungen während der Heimarbeit
- Vermittlung eines Grundverständnisses von Stress
- Erlernen von Strategien zur Vermeidung von erhöhtem Stresserleben durch Home-Office
- Strukturen im Home-Office zur Stressreduzierung

Module:

1. Ergonomische Rahmenbedingungen im Home-Office
2. Kein Stress! Gut organisiert im Home-Office

Zielgruppe: Auszubildende

Methoden:

Impulsvortrag,
Selbstchecks, Austausch,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

2 Module à 90 Minuten (inkl. Austausch und Beantwortung von Fragen)





Web-Seminare für Auszubildende

Gesunde Ernährung



What the Lunch? Gesunde Ernährung

Die Ernährung hat eine zentrale Bedeutung sowohl für die Erhaltung der Gesundheit als auch für die Entstehung bestimmter Krankheiten. In diesem Web-Seminar werden die Grundlagen gesunder Ernährung zielgruppenspezifisch vermittelt und Ernährungsmythen und Irrtümer aufgedeckt. Die TeilnehmerInnen erlangen Entscheidungskompetenz, die ihnen zu einem verantwortungsvollen und genussvollen Ernährungsverhalten verhilft. Ungünstige Gewohnheiten sollen erkannt und durch gesündere Alternativen ersetzt werden. Spezielles Augenmerk liegt auf der Integration einer gesunden Ernährung in den Berufsalltag – sodass durch eine optimierte Verpflegung die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden rund um die Uhr verbessert werden.

Ziele

- Motivation zur Eigenverantwortung und gesundheitsförderlichem Verhalten
- Stärkung der Motivation und Handlungskompetenz zu einer eigenverantwortlichen und nachhaltigen Umstellung auf eine individuelle, bedarfsgerechte Ernährung nach den jeweils aktuellen Referenzwerten für Deutschlands lebensmittelbezogene Empfehlungen und DGE-Beratungsstandards
- Sicherung einer bedarfsgerechten Flüssigkeitsversorgung

Inhalte

- Gesundheitsförderndes Ernährungsverhalten im Alltag
- Informationen über gesundheitsgerechte Verpflegungsmöglichkeiten außerhalb einer Gemeinschaftsverpflegung
- Sensibilisierung für einen gesundheitsgerechten Ernährungsstil
- Integration gesunder Ernährung in den Berufsalltag

Module sind
einzeln buchbar!

Module:

1. Grundlagen der Ernährung & des Wasser- und Flüssigkeitshaushaltes
2. Energiebereitstellung
3. Gesunde Ernährung im Büroalltag

Zielgruppe: Auszubildende

Methoden:

Impulsvortrag,
Selbstchecks, Austausch,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

3 Module à 90 Minuten (inkl. Austausch und Beantwortung von Fragen)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Web-Seminare für Auszubildende

Gesunde Ernährung im Berufsalltag



Der Start in die Berufsausbildung kann sehr stressig sein und bringt oftmals neue Herausforderungen mit sich, da sich der gewohnte Tagesablauf stark verändert. Junge Erwachsene haben oftmals erstmalig mehr Freiräume und mehr Selbstbestimmung und müssen diese erst einmal neu strukturieren. Das gilt ebenfalls für das Ernährungs- und Trinkverhalten in ihrem Berufsalltag. In diesem Web-Seminar wird Ihnen die Relevanz einer gesunden Ernährung für die eigene Gesundheit vermittelt und bei der Integration einer gesundheitsförderlichen Ernährungsweise in ihren Berufsalltag geholfen, sodass durch eine optimierte Verpflegung die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden rund um die Uhr verbessert werden.

Ziele

- Motivation zur Eigenverantwortung und gesundheitsförderlichem Verhalten
- Stärkung der Motivation und Handlungskompetenz zu einer eigenverantwortlichen und nachhaltigen Umstellung auf eine individuelle, bedarfsgerechte Ernährung nach den jeweils aktuellen Referenzwerten für Deutschlands lebensmittelbezogene Empfehlungen und DGE-Beratungsstandards

Inhalte

- Gesundheitsförderndes Ernährungsverhalten im Alltag
- Informationen über gesundheitsgerechte Verpflegungsmöglichkeiten außerhalb einer Gemeinschaftsverpflegung
- Integration gesunder Ernährung in den Berufsalltag

Zielgruppe:
Auszubildende

Methoden:
Impulsvortrag,
Selbstchecks, Austausch,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
60 Minuten (inkl. Austausch
und Beantwortung von
Fragen)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Web-Seminare für Auszubildende

Home-Office



Let's Do It! Home-Office in der Ausbildung

Immer häufiger arbeiten auch Auszubildende von zu Hause aus im Home-Office. Hierbei fehlt es neben den gewohnten Utensilien vom Arbeitsplatz im Unternehmen auch an Wissen, was bei einer gesundheitsförderlichen Einrichtung des mobilen Arbeitsplatzes zu beachten ist. Auch bei jungen Menschen können bereits Rückenschmerzen und ein Leistungsabfall von ungünstigen Faktoren im Home-Office verstärkt werden. Aus diesem Grund ist es wichtig, die NachwuchsmitarbeiterInnen bereits früh an ein gesundheitsförderliches Verhalten im Home-Office zu gewöhnen, damit diese beschwerdefrei in die Arbeitswelt starten können. In diesem Web-Seminar

erlernen Auszubildende grundlegende verhaltens- und verhältnispräventive Einstellungen, um vor allem im Home-Office von physischen Beschwerden befreit zu bleiben.

Ziele

- Sensibilisierung für die individuelle, eigenverantwortliche Gesunderhaltung und die Belastungen im (Arbeits-)Alltag, insbesondere bei der Heimarbeit
- Vermittlung von Handlungskompetenz zum Thema Rückengesundheit und Ergonomie
- Motivation zu mehr Aktivität und Bewegung im neuen Berufsalltag
- Eigene Gesundheitsziele im „Home-Office-Alltag“ umzusetzen - Tipps und Hilfestellungen, um realistische Ziele zu entwickeln und zu erreichen

Inhalte

- Möglichkeiten der Anpassung des Arbeitsplatzes im Home-Office
- Variationen für einen „aktiven“ Arbeitsplatz
- „Hygiene“ & Umgebungsfaktoren im Home-Office
- Anleitung zur Bewältigung von Schmerz und Beschwerden im Bereich des Muskel- und Skelett-Systems
- Anleitung zur Vermeidung längerer Sitzzeiten bei der Heimarbeit
- Bewegungstipps & Übungen während der Heimarbeit

Zielgruppe:
Auszubildende

Methoden:
Impulsvortrag,
Selbstchecks, Austausch,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
60 Minuten (inkl. Austausch
und Beantwortung von
Fragen)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Web-Seminare für Auszubildende

Stress & Entspannung



Achtsamkeit & Entspannung für Auszubildende

Mit dem Beginn der Berufsausbildung finden parallel viele Veränderungen und neue Herausforderungen statt, wodurch eine Umstrukturierung des bisherigen Alltags notwendig wird. Zusätzlich zu all dem, steigen oftmals Leistungsdruck und Stress in der Berufsschule, weshalb viele Auszubildende über zu hohe Anforderungen und nicht optimale Arbeitsbedingungen klagen. Da sich dieser dauerhafte Stress negativ auf die Gesundheit und das Gesundheitsverhalten auswirken kann, ist es umso wichtiger, den jungen Erwachsenen ein gutes Stressmanagement zu vermitteln und ihre Achtsamkeit und Resilienz zu stärken. In diesem Web-Seminar werden die Auszubildenden für die

negativen Folgen hoher Stressbelastung sensibilisiert und erlangen Selbstmanagement-Kompetenzen, um die eigenen Ressourcen aufzubauen und Belastungen zu reduzieren.

Ziele

- Bewusstmachung und Sensibilisierung für die individuelle, eigenverantwortliche Gesunderhaltung und die Belastungen im (Arbeits-)Alltag
- Handlungskompetenz und eine hohe Flexibilität im Umgang mit Stressbelastungen
- Vermeiden von negativen Folgen für die körperliche und psychische Gesundheit aufgrund von chronischen Stresserfahrungen

Inhalte

- Einführung in physische und psychische Stressmechanismen
- Vermittlung von Methoden zur Ressourcenstärkung, insbesondere kognitive Umstrukturierung zur Einstellungsänderung, positive Selbstinstruktion und Stärkung der Achtsamkeit und Resilienz

Zielgruppe:
Auszubildende

Methoden:
Impulsvortrag,
Selbstchecks, Austausch,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
60 Minuten (inkl. Austausch
und Beantwortung von
Fragen)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Web-Seminare für Auszubildende

Digitale Medien & Süchte



Always On – gesunder Umgang mit digitalen Medien

Mit der Ausbildung beginnt für junge Menschen ein Lebensabschnitt, der durch Veränderungen und neue Herausforderungen gekennzeichnet ist. Das Gefühl, jederzeit erreichbar zu sein, kennen viele. Digitale und agile Arbeitswelten fordern ein ausgereiftes Selbstmanagement, insbesondere am mobilen Arbeitsplatz im Home-Office. Das Web-Seminar stellt vor allem die Risiken digitaler Medien dar, die sich u.a. in Einschränkungen der Leistungsfähigkeit, Schlafproblemen sowie dem Rückgang zwischenmenschlicher Kommunikation äußern. Es werden psychologische und physiologische Effekte von Suchtmitteln und Verhaltenssüchten

thematisiert und kritisch betrachtet. Zudem sollen die Auszubildenden für einen bewussten und kontrollierten Umgang mit den digitalen Medien sensibilisiert werden. Deshalb wird der Fokus zusätzlich auf Bewältigungsstrategien gelegt und Lösungsansätze vorgestellt, um einen gesundheitsbewussten Umgang mit digitalen Medien zu erzielen. Im Web-Seminar wird sich außerdem konkret mit dem individuellen Medienkonsum auseinandergesetzt, sodass die Auszubildenden im Anschluss einschätzen können, ob sie die Kontrolle über ihre digitalen Medien besitzen oder ob bereits die digitalen Medien einen selbst kontrollieren.

Ziele

- Förderung eines gesundheitsgerechten Umgangs mit digitalen Medien
- Stärkung des Bewusstseins hinsichtlich des eigenen digitalen Medienkonsums
- Bewältigungsstrategien im Umgang mit digitalen Medien

Inhalte

- Sensibilisierung für Suchtgefahren und ihrer Verhütung
- Wandel der digitalen Medien und deren (un)sichtbaren Risiken
- Darstellung der psychologischen und physiologischen Effekte der Verhaltenssüchte
- Kurzentspannung für den Büroalltag

Zielgruppe:
Auszubildende

Methoden:
Impulsvortrag,
Selbstchecks, Austausch,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
60 Minuten (inkl. Austausch
und Beantwortung von
Fragen)

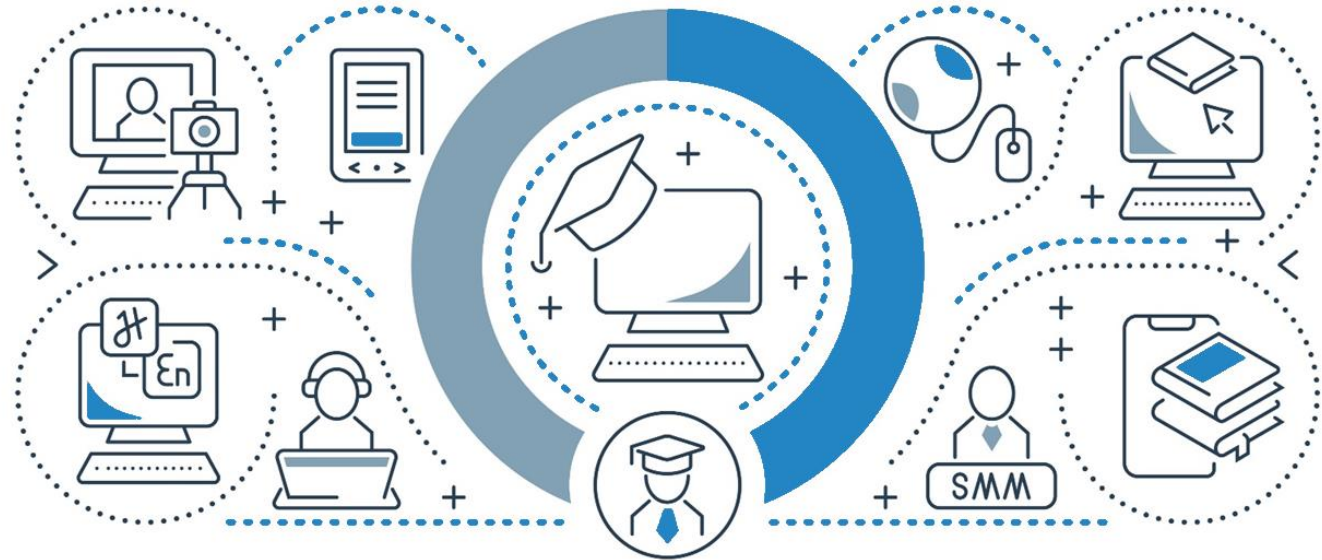


SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN

Blended Learning Konzept

Nutzen Sie die Kombination verschiedener Lernformen mit unserem Blended Learning Konzept. Mit nachhaltiger und praxisorientierter betrieblicher Gesundheitsförderung können Sie dazu beitragen, dass die Gesundheit und Leistungsfähigkeit Ihrer MitarbeiterInnen erhalten bleibt und gleichzeitig verbessert wird. Skolawork hat vor diesem Hintergrund das Blended Learning Konzept entwickelt.

Erstellen Sie mit nur wenigen Klicks Ihr effektives Weiterbildungspaket!



Kostensparnis



effektives Zeitmanagement



höhere Reichweite

Blended Learning Beispielvariante 1

Teilnahme in Präsenz
+
Live Online-
Teilnahme

=



Beispiel: Führungs- & Gesundheits-Seminar mit Selbstmanagement & Diagnostik: Laktat, Procam, HRV & Praxis)

+



Online-Module:
-Gesund Führen
-Virtuelles Führen
-Etc.

Blended Learning Beispielvariante 2

Web-Gesundheits-
Seminar/Vortrag
+
Gesundheitsscreening

=



Hochqualifizierte Experten bieten Ihnen ein breites Spektrum an Kompetenzen und Expertise, zu verschiedensten Gesundheitsthemen

+



Unsere professionellen und medizinischen Screenings ermöglichen Ihnen einen niederschweligen, günstigen und sehr effizienten Einstieg in die Umsetzung von Maßnahmen zum betrieblichen Gesundheitsmanagement

Unsere Kompetenz auf einen Blick

- Über 30 Jahre Branchenerfahrung
- Deutschlandweit vertreten
- Zertifizierte Seminare, IHK-Lehrgänge und branchenübergreifende Kongresse
- Zertifiziert nach DIN En ISO 9001:2015
- Förderfähigkeit der Handlungsfelder des Leitfadens Prävention nach §20 Abs. 2 SGB V
- Weit über 900 zufriedene Unternehmenskunden...

...da wir auf individuelle Fragen mit unserer fachlichen Expertise reagieren konnten.



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



SKOLAMED
Gesundheits-Check-up & Coaching



**PETERSBERGER
AKADEMIE**
KONGRESSE | SEMINARE | LEHRGÄNGE

Die SKOLAWORK GmbH & Co. KG ist 2017 aus der seit 1987 existierenden SKOLAMED GmbH heraus gegründet worden.

SKOLAMED betreibt ab 2017 ausschließlich die bereits seit 1995 durchgeführten Führungskräfte-Check-ups sowie weitere medizinische Dienstleistungen.

Die Petersberger Akademie für betriebliches Gesundheitsmanagement wurde im Jahr 2010 ins Leben gerufen, um zu allen Schwerpunktthemen des BGM unternehmensnah Seminar-Angebote anbieten zu können. Ziel ist es, für einen jeweils nur kleinen Teilnehmerkreis (max. 5 bis 12 TeilnehmerInnen) praxisnahe Informationen zur konkreten Umsetzung von BGM-Maßnahmen zur Verfügung zu stellen. Auch IHK-zertifizierte Lehrgänge zum „BGM-Manager“ und zum „Prozessmanager für psychische Gefährdungsanalyse“ werden von der Petersberger Akademie angeboten.

Rheinallee 10-11
53639 Königswinter

T.: 02223 / 2983-0
F.: 02223 / 2983-220

E-Mail: info@skolawork.de
Internet: www.skolawork.de

SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Michael Treixler

Geschäftsführender
Gesellschafter, Akquisition,
Kommunikation, Strategie



Björn Schlüter

Leitung betriebliches
Gesundheits-
management



Jonas Treixler

BGM-
Projektmanagement,
Berater, Dozent



Dunja Thorwarth

BGM-
Projektmanagement
und Beraterin



Katrin Wilke

BGM-
Projektmanagement &
Seminarorganisation



Martina Schneider

BGM-
Projektmanagement &
Seminarorganisation



Daria Gbur

Werkstudentin



Malena Richter

BGM-
Projektmanagement,
Beraterin

Ihre BGM-BeraterInnen

Als Expertenorganisation verfolgt die SKOLAWORK die Philosophie eines systematischen und nachhaltig wirkenden betrieblichen Gesundheitsmanagements. Im SKOLAWORK-Team arbeiten Mediziner, Psychologen, Sport- und Ernährungswissenschaftler, Pädagogen, Consultants sowie IT- und Kommunikationsfachleute.