

Warum machen wir eigentlich nicht, was GUT für uns ist?

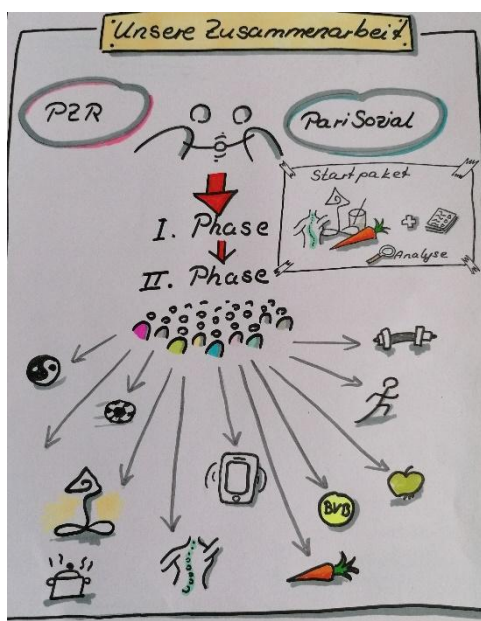
Corona wirkt wie ein Brennglas. Probleme werden deutlicher. Sowohl im beruflichen als auch im privaten Umfeld. Viele Mitarbeiter erleben tagtäglich neue Situationen. Das sorgt für Konflikte. Und das aus einem einfachen Grund: Das Gehirn liebt eigentlich keine Veränderungen.

Ob diese Veränderungen aufgrund beruflicher oder privater Situationen entstehen, ist dem Gehirn eigentlich egal. Wenn diese Veränderungen nicht bewusst und mit Freude verbunden werden, will es das Gehirn nicht.

Also: wenn Sie als Arbeitgeber Ihren Mitarbeitern helfen wollen, geben Sie Impulse, neue Ziele zu erreichen, unterstützen Sie, Situationen neu zu betrachten und zu bewerten und geben Sie Raum, Gewohntes zu hinterfragen.

Wir verstehen das Gehirn!

Wir wollen gemeinsam mit Ihnen und Ihrem Unternehmen einen Weg bestreiten hin zu mehr Gesundheitskompetenz. Das Präventionszentrum Ruhrgebiet wurde mit dem Ziel gegründet, Unternehmen, Institutionen und Einzelpersonen das Thema Gesundheitsversorgung näher zu bringen. Um gesundheitsfördernde Entscheidungen zu treffen, ist eine gute Gesundheitskompetenz unabdingbar. Zusammen mit Ihnen und Ihren Mitarbeitern wollen wir die Herausforderungen der heutigen Zeit annehmen und Impulse geben. Strategien, Kompetenzen und Ressourcen entwickeln und fördern, um Grundsteine für eine langfristige, nachhaltige betriebliche Gesundheitsförderung zu legen.



Deshalb legen wir Ihnen unser mehrphasiges Konzept ans Herz. Sie und Ihre Mitarbeiter haben sofort die Möglichkeit, Gesundheit zu erleben. Schon im ersten Schritt erlernen Sie und Ihre Mitarbeiter Fähigkeiten, die Sie einfach in der Praxis umsetzen können und die den Weg zum Glück ebnen. Ebenfalls während dieser Phase (Startpaket) sammeln wir strukturiert Information, welche wir für Ihr Unternehmen aufbereiten.

Auf Grundlage unserer Analyse startet der Übergang in die nächste Phase. Ab diesem Zeitpunkt haben wir die Krankenkassen als starke Kooperationspartner an unserer Seite, die uns mit ihrem breiten Spektrum unterstützen. Die zweite Phase basiert Analyse der vorherigen Aktivitäten und hat das Ziel, individuelle Bausteine für Ihr Unternehmen zu entwickeln. Mit Hilfe unserer umfangreichen Plattform können wir zeitnah ein

maßgeschneidertes Konzept für Sie erstellen - bei Ihnen im Unternehmen oder online.

Wir freuen uns auf unseren gemeinsamen Weg!

So sieht unsere erste Phase (Startpaket) konkret aus:

Unser Startpaket besteht aus drei Bausteinen, um direkt im ersten Schritt Ihre Mitarbeiter zu bewegen und da abzuholen wo sie stehen. Jeder Baustein beinhaltet ein komplexes Befragungstool um Daten zu akquirieren, die eine wichtige Maßnahme im Rahmen der Organisationsentwicklung darstellt.



1. Baustein Rücken - oder wann komme ich endlich aus dem Quark?

Dieser Baustein beinhaltet zwei Einheiten à drei Stunden. Sie erhalten einen kompletten Check-up Ihres Muskel- und Bewegungsapparates mit einem speziellen Schwerpunkt auf Ihren Rücken. Hierbei wird die neueste Diagnostik-Technik des ambulanten Reha-Zentrums Orthomed angewendet.

2. Bewusstseinscoach - oder warum sehe ich das eigentlich so?

Dieser Baustein beinhaltet vier Einheiten à 2 Stunden. Unser zertifizierter Bewusstseinscoach unterstützt Sie mit den Herausforderungen der heutigen Zeit auf verschiedenen Ebenen umgehen zu lernen. Sie erhalten einen grundlegenden Einblick in folgende Bereiche: Stress/ Entspannung, Resilienz, Achtsamkeit und Entspannungstechniken für den Alltag. Klare Handlungsanweisungen machen es hierbei möglich, direkt tiefgreifende Veränderungen zu erzielen.

3. Baustein Ernährung - oder wieso das habe ich doch schon immer so gemacht?

Dieser Baustein beinhaltet zwei Einheiten à drei Stunden. Sie bekommen einen strukturierten Überblick zum Thema „Die gesunde Ernährung“ und erhalten hilfreiche Tipps für eine gesunde Ernährung im Arbeitsalltag (Zubereiten unter 5 Minuten, Kochen

unter 5 Euro, ...). Zusätzlich werden sagenumwobene Ernährungsmythen auf den Prüfstand gestellt.

Optional ist ein Gesundheitstag mit Event-Charakter möglich. Dieser bietet die Möglichkeit zur weiteren diagnostischen Testung und Befragung aller Mitarbeiter. Mit-mach Angebote für die ganze Familie sind ebenfalls denkbar.

Um die Nachhaltigkeit unserer Bausteine in Ihrem Unternehmen intensiver zu fördern, haben wir die Möglichkeit Sie und Ihre Mitarbeiter zu Multiplikatoren auszubilden. Sie können so den Prozess der betriebliche Gesundheitsförderung aus den eigenen Reihen noch besser vorantreiben.

Auf Grundlage unserer Analyse können wir uns jetzt noch intensiver auf Bedürfnisse Ihrer Mitarbeiter fokussieren und mit Hilfe unserer Plattform Ihre Mitarbeiter zielgruppenorientiert betreuen. Zudem haben wir die Chance mit unseren Partnern zum Beispiel Events auf dem Gelände des BVB zu gestalten oder Selbstverteidigungskurse zu organisieren.

Gern unterstützen wir Sie auch darüber hinaus im Bereich "Gefährdungsbeurteilung - psychischer Belastungen". Von der Gefährdungsermittlung über Beurteilung, Zielsetzung, Lösungsauswahl hin zur Umsetzung und Wirkungskontrolle sind wir gern an Ihrer Seite.

Seien Sie mit uns Impulsgeber für Ihre Mitarbeiter und Ihr Unternehmen!