



## GESUNDHEITS- KOMPETENZ

Mitarbeiter in vielen Branchen und Unternehmensbereichen besitzen derzeit nicht die erforderlichen Ressourcen und Kompetenzen, um die täglichen Arbeitsanforderungen auf eine auch langfristig gesundheitsverträgliche Art zu bewältigen. Manche Mitarbeiter flüchten in eine Schonhaltung, verbunden mit einer „inneren Kündigung“. Andere sind so identifiziert und loyal, dass sie eher ihre Gesundheit ruinieren, als Abstriche an Arbeitsmenge oder Arbeitsqualität zu machen. Diese sind sehr gefährdet, mittelfristig zu erkranken (Erschöpfung, „Burnout“, Depression, Rückenbeschwerden, Magen- / Darmbeschwerden usw.).

Unsere Schulungen zur Gesundheitskompetenz stärken die Ressourcen der Mitarbeiter hinsichtlich ...

- ... eines Gespürs für die Überschreitung persönlicher Grenzen (Achtsamkeit).
- ... der Kenntnis vieler kleiner, aber praktikabler „Stellschrauben“, um konzentriert und effektiv zu arbeiten, aber gleichzeitig persönliche Überlastungen und Gesundheitsrisiken zu vermeiden (Balance).
- ... der Motivation, in der Freizeit sowie während der Arbeitspausen bewusst für einen gesunden Ausgleich zu den beruflichen Belastungen zu sorgen (Ausgleich).
- ... der Fähigkeit, in geeigneter Weise für die eigenen Bedürfnisse und Anliegen einzutreten, z.B. als Hinweis auf Über- oder Unterforderung, als Bitte zur Unterstützung, ggf. als Einforderung von Respekt bei erlebten Kränkungen (Kommunikation).
- ... des Umgangs mit persönlichen Zielkonflikten, „Widerständen“ bzw. Ambivalenzen (Umsetzung).

Unsere Schulungen zu dem Thema sind ein- oder zweitägig. Zur Sicherung der Nachhaltigkeit empfehlen sich Folgeveranstaltungen, z.B. zwei halbe oder ein ganzer Tag pro Jahr sowie unser E-Learning-Programm „Gesundheitskompetenz“. Möglich zur Ergänzung sind auch Einzelberatungen: persönlich, per Telefon oder per E-Mail.