

---

## **Unternehmensprogramm**

### **„gesunde Mitarbeiter – gesundes Unternehmen – erfolgreiche Projekte“**

---

#### **Allgemeines**

In einem Unternehmen ist das wichtigste Gut der Mensch. Nur so gut, wie jeder einzelne Mitarbeiter mit seinen Stärken und Potentialen in dem für ihn passenden Unternehmens- bzw. Aufgabenbereich wirkt, nur so gut und erfolgreich ist ein Unternehmen und ein Projekt im Ganzen.

Der Mensch wirkt jedoch nicht nur im beruflichen Kontext. Er ist geprägt durch seinen Alltag, seine Familienkonstellationen und privaten Verpflichtungen. Tagtäglich stehen eine Vielzahl von Aufgaben, Ereignissen, Terminen, Verpflichtungen und Anforderungen an, welche die Menschen herausfordern, beanspruchen und zu bewältigen haben. So bleibt es nicht aus, dass dies unter Umständen auch in Konflikten und Krisen mit sich selbst und anderen endet.

All das können Stressindikatoren sein, die einen Menschen in seinem Handeln und Wirken beeinflussen und ihn daran hindern, in sein volles Potential zu kommen.

Stress ist allgegenwärtig, ob im Privatleben oder im Beruf.

Stress gehört zum Leben dazu. Bei positiver Einstellung bzw. ausreichender Resilienz kann Stress ungeheure Energie frei setzen. Bei negativer Betrachtung oder Verdrängung macht er auf Dauer krank. Stress fordert die Menschen heraus.

Stress kann nicht bewältigt werden, sondern lediglich verringert und vermieden.

Was für den einen Stress bedeutet, ist für den anderen eine Lapalie und nicht der Rede wert. Um nachhaltig gesund zu bleiben und effektiv seiner Arbeit nachkommen zu können, ist es notwendig zu lernen mit dem jeweiligen Stressindikatoren adäquat umzugehen. Da jeder Mensch verschieden ist, gibt es auch hier ganz individuelle Lösungsmöglichkeiten, um nachhaltig den Herausforderungen im Leben gelassen zu begegnen.

Der Umgang mit Stress ist eine bedeutende Schlüsselkompetenz auf dem Weg zum persönlichen Erfolg, ob privat oder beruflich.

---

## Unternehmensprogramm

### „gesunde Mitarbeiter – gesundes Unternehmen – erfolgreiche Projekte“

---

#### Adressaten

Dieses Gesundheits-Programm richtet sich an mittelständische Unternehmen mit einer Mitarbeiterzahl von 8-25, die im Dienstleistungssektor tätig sind bzw. eine ausführende oder beratende Tätigkeit im Umgang mit Dritten ausführen.

Es werden Unternehmen angesprochen, die ihre Mitarbeiter dabei unterstützen wollen

- ❖ Wege zu finden und zu lernen, mit ihrem beruflichen und privaten Stressindikatoren adäquat umzugehen,
- ❖ deren Gesundheit nachhaltig und effektiv zu fördern, um Ausfälle auf Grund von Burnout oder anderer psychosomatischer Erkrankungen zu vermeiden,
- ❖ deren Fähigkeit auf eine gesunde Kommunikation auszuweiten,
- ❖ einen projektbezogenen, zielorientierten und kameradschaftlichen Umgang mit Kollegen und Dritten zu führen,
- ❖ Konflikte friedvoll, konstruktiv und gelassen zu lösen

Folgende Kernthemen stehen als Problem im Vordergrund:

- ❖ Hohe Krankheitsrate der Mitarbeiter
- ❖ Unzufriedenheit der Mitarbeiter, teils unmotiviert, fühlen sich häufig gestresst und überfordert
- ❖ Vorherrschen eines angespannten Betriebsklimas
- ❖ Vorherrschende bzw. immer wiederkehrende Konflikte in der Teamarbeit (interdisziplinär) oder unter dem eigenen Kollegium
- ❖ Probleme der Mitarbeiter im Umgang mit Kunden (Dritten) – mangelnde Abgrenzung
- ❖ Projekte verlaufen häufig nicht termingerecht bzw. sind unwirtschaftlich
- ❖ Zusätzliche Arbeitsaufwände (Entstehung von Mehrkosten und Mehrarbeit)

#### Programmziel

Die Mitarbeiter erwerben die Qualifikation, das Wissen, sowie die Fähigkeit der Intervention mittels fachlichem Input, mentalem Training und moderner Entspannungsverfahren, um künftig Stressindikatoren frühzeitig zu erkennen, Stresssituationen vorzubeugen, um besser mit ihnen umzugehen bzw. gar nicht mehr entstehen zu lassen.

---

## **Unternehmensprogramm**

### **„gesunde Mitarbeiter – gesundes Unternehmen – erfolgreiche Projekte“**

---

Sie werden dafür sensibilisiert und geschult neue Betrachtungsweisen zu entwickeln, um künftig Konflikte bzw. Krisen mit einem gesunden Selbstbewusstsein, einer hoher Eigenmotivation und einem guten Gefühl zu meistern.

Es handelt sich um ein ganzheitliches und gesundheitsförderndes Programm. Dies ermöglicht den Mitarbeitern auch außerhalb des beruflichen Kontextes Methoden nachhaltig in ihr Leben zu integrieren, um dies selbstverantwortlich, bewusst und aktiv zu gestalten.

Sie lernen das berufliche als auch private Leben in Einklang zu bringen.

Sie lernen achtsamer, bewusster mit sich und anderen umzugehen.

Sie lernen außerdem aus dem Zustand der Schwere in die Leichtigkeit, Gelassenheit und Fülle ihres Lebens zu kommen, um den Herausforderungen und Freuden des Lebens bewusster, gelassener und offener zu begegnen.

Es wird durch den ganzheitlichen Ansatz erreicht, dass die Teilnehmer mehr Selbstbewusstsein, Stabilität in ihrem Sein und ihrer Selbstwirksamkeit erlangen.

#### Gesamtziel des Programms bezogen auf die Mitarbeiter:

- ❖ Steigerung der physischen und psychischen Resilienz
- ❖ Entwicklung von persönlich-individuellen Stressbewältigungsstrategien, einschließlich Erlernung von Methoden der Konflikt- und Krisenbewältigung
- ❖ Verbesserung / Stabilisierung der Kommunikation
- ❖ Erhöhung der Konzentrations- und Leistungsfähigkeit
- ❖ Erhöhung und Stärkung des Selbstvertrauens und des Selbstbewusstseins
- ❖ Entdeckung von neuen bzw. vorhandenen eigenen Ressourcen und Stärken, sowie Potentialen
- ❖ Herausarbeitung der eigenen Grenzen und deren Durchsetzung

#### Gesamtziel des Programms bezogen auf das Unternehmen:

- ❖ Erhöhung der Mitarbeiterzufriedenheit
- ❖ Senkung der Krankheitsrate
- ❖ Schaffung eines guten Betriebsklimas
- ❖ Stärkung von Team- / Projektarbeit
- ❖ Schaffung von klaren Aufgaben- und Arbeitsabläufen
- ❖ Mitarbeiter arbeiten und kommunizieren zielorientiert
- ❖ Sicheres Auftreten der Mitarbeiter nach innen und außen
- ❖ Erfolgreiche Projekte
- ❖ Erhöhung / Sicherstellung der Umsatzziele des Unternehmens und Wirtschaftlichkeit von Projekten

---

## Unternehmensprogramm

### „gesunde Mitarbeiter – gesundes Unternehmen – erfolgreiche Projekte“

---

#### Programminhalt

Durch fachlichen Vortrag, Gruppenarbeit und Selbsterfahrung (Selbstreflexion) wird eine Wissensbasis zu dem globalen Thema Stress geschaffen.

Der rege Austausch untereinander und die eigene Mitarbeit sollen die Teilnehmer in die Lage versetzen, andere Betrachtungsweisen und damit Veränderungen ihrer Verhaltensweisen anzunehmen und wirksam umzusetzen.

Dabei werden unter anderem Echtsituationen aus dem beruflichen Kontext, aber auch persönlichen Erfahrungen herangezogen, ausgewertet und neue Lösungsansätze erarbeitet.

Das Programm besteht aus verschiedenen Modulen.

- Modul 0: Bedarfsanalyse / Ist-Zustands-Analyse  
Mitarbeiterbefragung einschließlich Auswertung
- Modul 1: Allgemeines zum Thema Stress mittels fachlichem Impulsvortrag  
„Stress - Stressprävention“ einschließlich Diskussion /  
Erfahrungsaustausch
- Modul 2: Vorstellung von Methoden und Tools für ein optimales  
„Selbstmanagement“ einschließlich Diskussion / Erfahrungsaustausch
- Modul 3: fachlicher Impulsvortrag „Kommunikation – Kommunikationskultur“  
wie kommuniziere ich richtig, einschl. Diskussion / Erfahrungsaustausch
- Modul 4: Konflikte erkennen, beheben und nicht entstehen lassen  
fachlicher Impulsvortrag zum Thema „Konfliktmanagement“  
einschließlich Diskussion / Erfahrungsaustausch und Gruppenarbeit
- Modul 5: Workshop „meine Stärken, Potentiale und Werte“ erkennen  
Selbsttest, Selbst- und Fremdwahrnehmung (was denke ich über mich –  
wie sehen mich die anderen), wofür stehe ich, Einzel- und Gruppenarbeit
- Modul 6: Workshop „Resilienz – innere Stärke“ , Allgemeines zum Thema  
Resilienz einschließlich Vorstellung von Methoden um Resilienz zu  
erhöhen, Selbsttest „wie resilient bin ich?“, Austausch

---

## Unternehmensprogramm

### „gesunde Mitarbeiter – gesundes Unternehmen – erfolgreiche Projekte“

---

- Modul 7: Zukunftswerkstatt - Organisation und Struktur,  
Erarbeitung / Konkretisierung von Arbeits- und Organisationsabläufen  
Optimierung von Prozessen innerhalb des Unternehmens – Kreativwelt
- Modul 8: Zukunftswerkstatt – Gesundheit  
Erarbeitung von Maßnahmen für die Stärkung organisationeller und  
individueller Resilienz (psychisch und physisch), Burnoutprävention
- Modul 9: Zukunftswerkstatt – Führung  
=> nur für Projektleiter, Geschäftsführer, Führungskräfte  
Wissenstransfer gestalten, Führungsstruktur und –kultur
- Modul 10: Hospitation - Begleitung im Berufsalltag, Einzelfallberatung,  
Führungskräfte- bzw. Mitarbeitercoaching
- Modul 11: Teamevent – Teamtag „Gemeinsam statt einsam“
- Modul 12: Teamreise – 5 tages Unternehmensretreat nach Absprache

**Programmdauer:** insgesamt 12 Monate

Die Module 1-4, finden 1x im Monat an einem Tag statt  
(Zeitaufwand jeweils 4 Stunden einschl. Austausch / Diskussion).  
Die Module 5-9, finden 1x im Monat an einem bzw. aufgeteilt an 2 Tagen statt  
(Zeitaufwand pro Modul 6 Stunden).

Modul 0 und 10 werden je nach Erfordernis zeitlich individuell vereinbart.  
Modul 11 ist eine Ganztagesveranstaltung von 8 Stunden.  
Modul 12 richtet sich nach den Bedürfnissen und Zielen des Unternehmens und wird  
individuell organisiert.

**Preis:** Modul 0-11 15.000€ Netto zzgl. 19% MwSt.  
Modul 12 Honorar 5.000€ Netto zzgl. 19% MwSt.  
zzgl. 350€/MA Netto für sonstige Veranstaltungskosten zzgl.  
geltende MwSt.

Es können Module auch einzeln auf Anfrage gebucht werden.