



Gesundheit für Ihr Unternehmen

Firmenfitness und Betriebliches Gesundheitsmanagement

Unterstützungsangebot
zum betrieblichem Gesundheitsmanagement
der **Barmer GEK**
und Kooperationspartnerin

Susanne Scale, Beratung und Entwicklung





Gesundheit für Ihr Unternehmen

Ein „**gesundes**“ Unternehmen definiert sich über sein Dienstleistungs- und Produktangebot und vor allem auch über die Menschen, die für die Organisation tätig sind.

Kompetente, engagierte und gesunde Mitarbeiter sind Voraussetzung für den marktwirtschaftlichen Erfolg eines Unternehmens und zudem Ihr Garant für:

- **Erhöhung der Kundenzufriedenheit** und Kundenbindung
- Verbesserung der Produkt- bzw. Dienstleistungsqualität
- Steigerung der **Wirtschaftlichkeit und Produktivität**
- Verbesserung der **innerbetrieblichen Kooperation** und der **Identifikation** mit dem Unternehmen
- Erhaltung der Arbeits- und **Leistungsfähigkeit** der Mitarbeiter
- **Senkung des Krankenstandes und** Reduktion der Fehlzeiten
- Einhaltung gesetzlicher Vorschriften

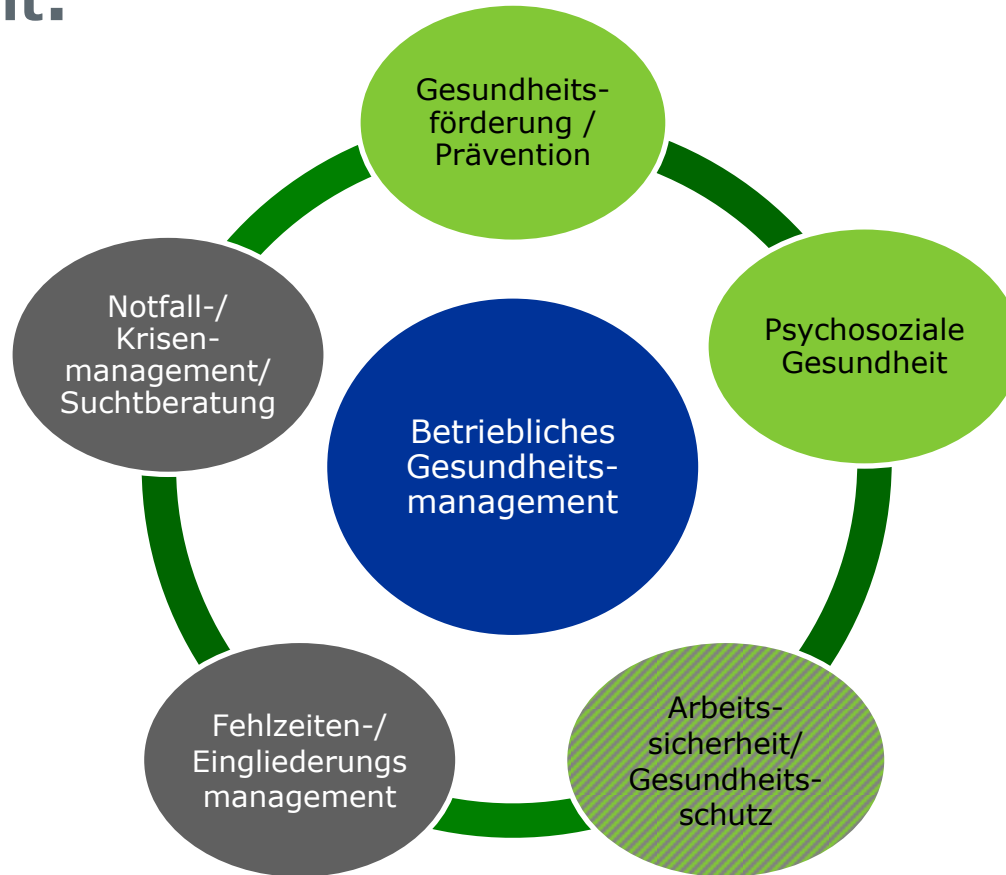


**eine Investition in die „Gesundheit“
ihres Unternehmens lohnt sich!**





Es sind nur wenige Schritte zur betrieblichen Gesundheit:



Unser Angebot entnehmen Sie bitte den nächsten Seiten:



Gesundheit für Ihr Unternehmen

Baustein 1: betriebliche Gesundheitsförderung

Angebote zur betriebliche Gesundheitsförderung

Workshops, Vorträge, Gesundheitstage als kompakter Einstieg mit attraktiven Maßnahmen rund um:

- Bewegung
- Ernährung
- Stressbewältigung
- Gesundheitsvorsorge
- Suchtprävention



Unsere Bausteine basieren auf der engen Verzahnung von Gesundheits- und Präventionsmaßnahmen, Personalentwicklung, Arbeitssicherheit und der Entwicklung einer achtsamen Führungskultur.





Gesundheit für Ihr Unternehmen

Baustein 2: psychosoziale Gesundheit

Angebote zur Förderung der psychosozialen Gesundheit

Workshops, Vorträge, Gesundheitstage als kompakter Einstieg mit attraktiven Maßnahmen rund um:

- Gesundes Selbstmanagement
- Gesundes Führen
- Gesunde Zusammenarbeit
- Gesunder Umgang mit schwierigen Situationen - Konflikt als Chance
- Impulsvorträge
- AZUBIAKTIV



Unsere Bausteine basieren auf der engen Verzahnung von Gesundheits- und Präventionsmaßnahmen, Personalentwicklung, Arbeitssicherheit und der Entwicklung einer achtsamen Führungskultur.





Baustein 1: betriebliche Gesundheitsförderung

Termine:		
BARMER GEK-Gesundheitstag	22.09.2014	10.00-14.00 Uhr
Gesund ernähren (4 x) Kurs 1: Kurs 2:	25.9./16.10./ 30.10./13.11. 14	14.00-16.00 Uhr 16.00-18.00 Uhr
Pizza und Pasta ohne Kohlenhydrate	18.10.2014	10.00-16.00 Uhr
Backen ohne Mehl	22.11.2014	10.00-16.00 Uhr
Achtsam entspannt (4 x) Kurs 1: Kurs 2:	24.10/10.11./ 24.11./8.12. 2014	14.30-16.00 Uhr 16.30-18.00 Uhr
Achtsam bewegt (4 x) Kurs 1: Kurs 2:	1.10./15.10./ 29.10./5.11./ 2014	14.30-16.00 Uhr 16.30-18.00 Uhr
Moving	9.10.2014	14.30-16.00 Uhr 16.30-18.00 Uhr
Brain fit im Job	6.11.2014	14.00-15.00 Uhr 15.30-16.30 Uhr
Balance yourself!	7.11./21.11.2014	14.00-16.00 Uhr 16.30-18.30 Uhr
Aktivvortrag mit Workshop B „Vom Duft zur Wirkung	23.10.14 02.12.14	13.00-16.30 Uhr 09.00-12.30 Uhr

Gesundheit für Ihr Unternehmen

Baustein 2: psychosoziale Gesundheit



Termine:		
Gesunde Zusammenarbeit	26.09.2014	09.00-17.00 Uhr
Gesundes Führen	17.10.2014	09.00-17.00 Uhr
Gesundes Selbstmanagement	03.11.2014	09.00-17.00 Uhr
Gesunder Umgang mit schwierigen Situationen - Konflikt als Chance	01.12.2014	09.00-17.00 Uhr
Impulsvorträge Ich kann nicht mehr... Kein Stress mit dem Stress Zucker und andere Vitaminräuber	26.11.2014	Jeweils 09.00-11.00 Uhr
	27.11.2014	13.30-15.30 Uhr
	28.11.2014	
AZUBIgesund	04.12.2014	09.00-16.30 Uhr



Gesundheit für Ihr Unternehmen

Kostenstruktur



Kurs:	Zuschuss Barmer GEK	Eigenanteil
Baustein 1: betriebliche Gesundheits- förderung	30 € pro Kursstunde	30 € pro Teilnehmer
Baustein 2: psychosoziale Gesundheit	300 pro Tag	150 € pro Teilnehmer
Vorträge/ Gesundheitstag	30 € pro Kursstunde	10 € pro Teilnehmer

Die Kosten kann entweder der Arbeitgeber oder der Arbeitnehmer tragen – Die Kurse finden entweder während der Arbeitszeit oder nach Feierabend statt - je nach Absprache!



Teil II

Beschreibung der einzelnen Angebote



Gesundheit für Ihr Unternehmen

Baustein 1: betriebliche Gesundheitsförderung

Angebote zur betriebliche Gesundheitsförderung

Workshops, Vorträge, Gesundheitstage als kompakter Einstieg mit attraktiven Maßnahmen rund um:

- Bewegung
- Ernährung
- Stressbewältigung
- Gesundheitsvorsorge
- Suchtprävention



Unsere Bausteine basieren auf der engen Verzahnung von Gesundheits- und Präventionsmaßnahmen, Personalentwicklung, Arbeitssicherheit und der Entwicklung einer achtsamen Führungskultur.





Unterstützungsangebot der **Barmer GEK** **Baustein 1: betriebliche Gesundheitsförderung**

BARMER GEK - Gesundheitstag kompakt

Einstieg in die Firmenfitness, klassisch, fundiert aber zeitlich überschaubar

Der BARMER GEK Gesundheitstag kombiniert die unterschiedlichsten gesundheitsfördernden Maßnahmen – vom Gesundheitscheck bis zum Gehirnjogging, vom Blutzuckertest bis Venenmessung. Unser Kompaktangebot bezieht sich auf eine Aktionszeit von nur etwa vier Stunden.

Mitmachen erwünscht – der **BARMER-Gesundheitstag** findet für Sie in den Räumen des „ZEITFENSTER´s“ in Traunstein statt.

Dort bekommt jede Mitarbeiterin und jeder Mitarbeiter einen kompakten Überblick, welche Angebote zur Präventions- und Gesundheitsvorsorge für sie/ihn in Frage kommt. Mitmachen und Ausprobieren sind ausdrücklich erwünscht.





Unterstützungsangebot der **Barmer GEK** **Baustein 1: betriebliche Gesundheitsförderung**

Gesundheits-Check

Vier wichtige Gesundheitswerte auf einen Blick

Der Check-Up für Ihre Mitarbeiter!

Blutfett-, Blutdruck-, Blutzuckerwerte und der individuellen Body-Mass-Index oder der Venendruck gibt erste Gesundheits- Richtwerte und zeigt individuelle Risikofaktoren für Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Arteriosklerose auf.

Wir engagieren externe medizinische Fachkräfte, die den Gesundheitscheck durchführen. Jeder Teilnehmer bekommt persönlich nach dem Check-Up einen Laufzettel mit einer ersten Einschätzung der Gesundheitswerte und dem eventuellen Hinweis, sich an den behandelnden Hausarzt zu wenden – ein Mehrwert, der weiterhelfen kann auf dem Weg in Richtung Gesundheit.

Der nächste Gesundheitscheck findet im Zeitfenster, Karl-Theodorplatz 41, 83278 Traunstein statt:

Termin: 22.9.2014
10.00- 14.00 Uhr





Unterstützungsangebot der **Barmer GEK** **Baustein 1: betriebliche Gesundheitsförderung**

Ernährungsworkshop

Gesundheit ist kein Zufall - Wunschgewicht auch nicht!

Übergewicht wird durch die ständige Verfügbarkeit von Nahrung, einem veränderten Nahrungsmittelangebot, Stress, zu wenig Bewegung und einem entgleisten Stoffwechsel erheblich gefördert.

Ein guter Weg, auf nachhaltige und gesunde Weise zu Ihrem Wohlfühlgewicht zu kommen:

- den Darm und die Leber sanieren
- das „Richtige“ essen
- das rechte Maß finden
- die Verbrennung über Bewegung aktivieren

Sie lernen durch Vorträge, praktische Tätigkeit, Gruppenarbeit und Erfahrungsaustausch. Wir bereiten jeweils gemeinsam Speisen zu.

4 Termine: 25.9./16.10./30.10./13.11.2014

Kurs 1: 14.00-16.00 Uhr

Kurs 2: 16.30-18.30 Uhr



Wir organisieren die Fachkräfte, planen und koordinieren den Einsatz für Sie, eng angelehnt an Ihre Bedingungen.



Unterstützungsangebot der **Barmer GEK** **Baustein 1: betriebliche Gesundheitsförderung**

Ernährungsworkshop- Kochevent: Das Steinzeit- Ernährungs- Rezept

Gute Nahrung, ist Nahrung, die der Körper leicht verdauen, optimal aufschließen und aufnehmen kann und wir sind konzentrations- und leistungsfähig.

Im Kochevent „Steinzeit-Ernährungs-Rezept“ lernen Sie die Mahlzeiten schonend zuzubereiten. Kohlenhydrate und alles, was im Körper schnell zu Zucker verstoffwechselt wird, ersetzen wir kreativ durch gesündere Alternativen. Im Steinzeit-Ernährungs-Rezept- Kochevent erhalten Sie Ideen und Anleitungen für eine leichte, gesunde und vitale Ernährungsweise, bei der Sie auf nichts verzichten müssen.

Termine:

Sa. 18.10.2014	10.00- 16.00 Uhr	Thema: Pizza und Pasta ohne Kohlenhydrate
Sa. 29.11.2014	10.00- 16.00 Uhr	Thema: Weihnachtsgebäck ohne Mehl und Zucker



Wir organisieren die Fachkräfte, planen und koordinieren den Einsatz für Sie, eng angelehnt an Ihre Bedingungen.



Unterstützungsangebot der **Barmer GEK** **Baustein 1: betriebliche Gesundheitsförderung**

Balance yourself!

Die große Herausforderung unserer Zeit heißt: trotz erhöhter beruflicher und privater Anforderungen die Lebensqualität in allen Bereichen voll innerer Kraft und Selbstvertrauen aufrecht zu erhalten..

Ein Leben in Balance ist dynamisch, ausgewogen und bereichernd und wird als sinnerfüllt erlebt.

Seminarinhalte: Im Zentrum steht die Stärkung der Leistungsfähigkeit, der Vitalität und der Motivation . Anleitung zur Analyse und Reflexion persönlicher Stressoren und hinderlicher Verhaltensmuster. Lebensziele klären, Umgang mit Stress, Vitalität erhalten und verbessern, effektives Zeitmanagement, individuelle Lösungsstrategien erarbeiten, aktiv werden durch Bewegung, entspannen und genießen

2 Termine: 7.11./21.11.2014

Kurs 1: 14.00-16.00 Uhr

Kurs 2: 16.30-18.30 Uhr





Unterstützungsangebot der **Barmer GEK** **Baustein 1: betriebliche Gesundheitsförderung**

Aktivvortrag mit Workshop

„Vom Duft zur Wirkung – Ätherische Öle in Theorie und Praxis“

Ätherische Öle, mehr als nur bunte Fläschchen..
Verwendung von Ätherischen Ölen zur Entspannung,
Stressbewältigung als auch zur Konzentrationsförderung und
Regeneration sind durch wissenschaftl. Studien belegt.

In diesem Workshop lernen Sie die wichtigsten Öle als „Notfallset“
kennen. Wie funktioniert die Wirkung auf physischer und psychischer
Ebene? Ebenso lernen Sie wie sie qualitativ gute Öle erkennen und wie
sie Öle im Alltag/Beruf bereits präventiv einsetzen können.

Auf Wunsch kann im anschließenden „Schnupperworkshop“ eine
individuelle Ölmischung erstellt werden.

Vortrag mit Workshop

Termine:

23.10.2014	13.00-16.30 Uhr
02.12.2014	09.00-12.30 Uhr





Unterstützungsangebot der **Barmer GEK** **Baustein 1: betriebliche Gesundheitsförderung**

Achtsam bewegt

Bereits vor Jahrhunderten wurde der Spruch 'Mens sana in corpore sano' geprägt. Ein gesunder Geist steckt in einem gesunden Körper.

Schnupper- Bewegungsprogramm:

„Gesundheit durch Bewegung in Achtsamkeit“. Ziel ist es, die Aufmerksamkeit zu schulen und körperliches und psychisches Wohlbefinden zu erreichen. Vermeiden Sie mit einem neuen KörperBewusstSein, das Entstehen von Krankheiten und regulieren Sie muskuläre Dysbalancen.

Kursinhalt:

Verbesserung der Körper- und Sinneswahrnehmung, Vorbeugung und Ausgleich muskulärer Dysbalancen durch Yoga-, Pilates- und Stretchingübungen, Atemübungen und Achtsamkeitsübungen

4 Termine: 1.10./15.10./29.10./5.11./2014

Kurs 1: 14.00-15.30 Uhr

Kurs 2: 16.00-18.30 Uhr





Unterstützungsangebot der **Barmer GEK** **Baustein 1: betriebliche Gesundheitsförderung**

Achtsam entspannt Einführung und kennenlernen in verschiedene Entspannungstechniken

Sich entspannen können, heißt ganz bewusst im Hier und Jetzt zu sein. Und den Alltagsstress hinter sich zu lassen- diese Fähigkeit gerät heute bei vielen Menschen leicht ins Hintertreffen.

Entspannung hilft uns, unseren inneren Ruhepol zu finden, aus dem heraus wir Energie schöpfen und voller Kraft selbstbestimmt handeln können. An den Kursabenden bieten wir Ihren Mitarbeiter verschiedene Entspannungsformen an, um dann die individuell passende Technik zu finden, die sich lohnt weiter zu verfolgen. Die Kursabende sind sowohl für Anfänger als auch für bereits Erfahrene offen.

Inhalte:

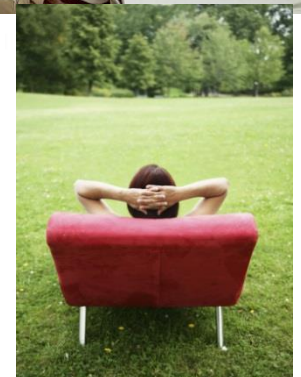
Progressive Muskelentspannung
Formen des Autogenen Trainings
Atementspannung
Meditation

4 Termine

24.10/10.11./24.11./8.12.2014

Kurs 1: 14.30-16.00 Uhr

Kurs 2: 16.30-18.00 Uhr





Unterstützungsangebot der **Barmer GEK** **Baustein 1: betriebliche Gesundheitsförderung**

Aktiv entspannt bewegt - moving macht den Rücken fit

Aktive Mini-Pause: Bewegung

moving ist die Rückenprävention mit wenig Aufwand und großer Wirkung. Vier einfache Bewegungen wirken Rückenproblemen entgegen und verbessern Beweglichkeit, Wohlbefinden und Entspannung – ganz einfach, ganzheitlich, ganz effektiv.

Die aktive Minipause ist eine angeleitete Bewegungspause zum Abbau von Belastungen und Beschwerden im Bereich des Muskel- und Skelettsystem's.

Kursinhalt:

Vorrangig sind dies Dehnübungen zur Mobilisierung der Wirbelsäule, Schulter-, Hüft- und Kniegelenke/Fußgelenke.

In nur einem Kurs a 1,5 Std. erlernbar

Termin: 9.10.2014

Kurs 1: 14.30-16.00 Uhr

Kurs 2: 16.30-18.00 Uhr





Unterstützungsangebot der **Barmer GEK** **Baustein 1: betriebliche Gesundheitsförderung**

Brain fit im Job – Aktiv Präsentation

Kostenlos kennenlernen, womit z.B. Borussia Dortmund, Felix Neureuther oder der Jugendbereich der TSG 1899 Hoffenheim trainieren

Die Life Kinetik – Aktiv Präsentation bietet Ihnen einen kompakten und fundierten Einblick in die Wirkung dieses Trainings..

Life Kinetik ist ein innovatives, wissenschaftlich evaluiertes Gehirnentfaltungstraining. Es verbessert effektiv die Wahrnehmung sowie die Kreuzkoordination zwischen Gehirn und Körper. Das Training beinhaltet sanfte Bewegungsabläufe zum Bewegungswechsel, zu Quer- und Drehbewegungen oder zur Zielfixierung.

Eine Menge Spaß ist dabei garantiert. In dem Programm erlernen Sie und Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter visuelle und koordinative Aufgaben, die Körper und Geist gleichsam beanspruchen.

Garantierter BARMER GEK-Vorteil: kostenlos für Ihr Unternehmen

Termin: 6.11.2014

Kurs 1: 14.00-15.00 Uhr

Kurs 2: 15.30-16.30 Uhr

Wir organisieren die Fachkräfte, planen und koordinieren den Einsatz für Sie, eng angelehnt an Ihre Bedingungen.





Unterstützungsangebot der **Barmer GEK** **Baustein 2: psychosoziale Gesundheit**

Angebote zur Förderung der psychosozialen Gesundheit

Workshops, Vorträge, Gesundheitstage als kompakter Einstieg mit attraktiven Maßnahmen rund um:

- Gesundes Selbstmanagement
- Gesundes Führen
- Gesunde Zusammenarbeit
- Gesunder Umgang mit schwierigen Situationen - Konflikt als Chance
- Impulsvortrag „Ich kann nicht mehr“
- *AZUBIgesund*



Unsere Bausteine basieren auf der engen Verzahnung von Gesundheits- und Präventionsmaßnahmen, Personalentwicklung, Arbeitssicherheit und der Entwicklung einer achtsamen Führungskultur.



Unterstützungsangebot der **Barmer GEK** **Baustein 2: psychosoziale Gesundheit**

Tages Workshop zum Gesunden Selbstmanagement

Die Steigerung der Selbstmanagement Kompetenz befähigt Ihre Mitarbeiter sich der eigenen Gesundheit und der persönlichen sowie der beruflichen Entwicklung zu widmen. Dazu gehören Teilkompetenzen wie selbstständige Motivation, Zielesetzung, Planung, Organisation, Lernfähigkeit und eigene Erfolgskontrolle.



Inhalte

- Wirkungsvolle Strategien im Umgang mit Stress
- Erfolgreiche Zielsetzung
- Erprobte Instrumente des Zeitmanagements und der Arbeitsorganisation
- Stärkung der individuellen Stärken und der Widerstandskraft
- neue Handlungskompetenzen entwickeln



Termin: 03.11.2014
9.00-16.00 Uhr

Wir organisieren die Fachkräfte, planen und koordinieren den Einsatz für Sie, eng angelehnt an Ihre Bedingungen.



Unterstützungsangebot der **Barmer GEK** **Baustein 2: psychosoziale Gesundheit**

Tages Workshop zum Gesunden Führen

Der Zusammenhang zwischen Führungsverhalten und Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ist deutlich belegt. Führungskräfte können mit relativ wenig Aufwand ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter fördern und zugleich viel Einfluss auf die Arbeitszufriedenheit, das Wohlbefinden und die Produktivität nehmen. Mit der Gesundheit im Focus der qualifizierten Führungsarbeit stützen sie die Leistungsfähigkeit und Motivation der Belegschaft.

Inhalte

- Typengerecht und verantwortungsvoll führen
- Reflexion der persönlichen Haltung
- Rollenbild als Führungskraft verstehen und weiterentwickeln
- Integration des Themas Gesundheit in den Führungsauftrag“.
- Erfolgreich und wertschätzend kommunizieren
- Professionelle Umsetzung der unternehmerischen Ziele

Termin: 17.10.2014
9.00-16.00 Uhr





Unterstützungsangebot der **Barmer GEK** **Baustein 2: psychosoziale Gesundheit**

Tages Workshop zur Gesunden Zusammenarbeit

Rollen im Team, Führung, Organisation, Kommunikation, Vertrauen – diese „harten“ und „weichen“ Themen sind bedeutsam, um aus einer Gruppe von Individuen ein funktionierendes Team zu formen. In diesem Workshop lernen Ihre Mitarbeiter die wesentlichen Kriterien gesunder kooperativer Zusammenarbeit kennen und können die interne Arbeitsweise eines Teams effektiv gestalten.

Inhalt:

- Kriterien effektiver Zusammenarbeit
- Förderung von Eigeninitiative und Eigenverantwortung
- Bausteine erfolgreicher Kommunikation
- Gestaltung eines effizienten Informationsfluss
- Förderung der Lösungskompetenz in Konflikt- und Stresssituationen

Termin: 26.9.2014
9.00-16.00 Uhr





Unterstützungsangebot der **Barmer GEK** **Baustein 2: psychosoziale Gesundheit**

Tages Workshop zum Gesunden Umgang mit schwierigen Situationen - Konflikt als Chance

Das aufeinanderprallen unterschiedlicher Meinungen, Charaktere oder divergierende Ziele erzeugen zwangsläufig auch Spannungen. Solche Konflikte sind normal. Ein konstruktiver Umgang mit ihnen eröffnet für alle Beteiligten eine Erweiterung der Sichtweisen und Denkansätze und bietet die Chance tragfähige win- win Lösungen zu erarbeiten. Dies trägt zur Gesunderhaltung des internen und externen Beziehungsnetzwerkes und der Unternehmenskultur bei.

Ihre Mitarbeiter reflektieren ihre persönliche Konfliktfähigkeit sowie ihr eigenes Verhalten in Konfliktsituationen und lernen verschiedene Möglichkeiten der Konfliktbewältigung kennen.

Inhalte

- Lösungsorientierte Konfliktstrategien und -techniken
- Konfliktgespräche effektiv vorbereiten und durchführen
- Analyse konkreter Fälle aus der Praxis
- Win-win Lösungen entwickeln

Termin: 1.12.2014
9.00-16.00 Uhr





Unterstützungsangebot der **Barmer GEK** **Baustein 2: psychosoziale Gesundheit**

Impulsvortrag „Ich kann nicht mehr“

Die Fehlzeiten aufgrund von psychischen Erkrankungen stiegen bundesweit in den letzten 5 Jahren um über 50% - ein ernüchterndes statistisches Alarmsignal!

Ein Richtungsweisender Vortrag für Menschen mit Mehrfachbelastungen, für Führungskräfte und Betroffene

Inhalte

- Was genau ist ein Burnout Syndrom?
- Abgrenzung zu anderen Krankheiten auf Grund psychischer Ursachen
- Woran ist eine Gefährdung bzw. Betroffenheit zu erkennen?
- Gibt es Warnsignale und welche?
- Probleme erkennen aber lösungsorientiert kommunizieren
- Was sind geeignete Präventions- und Therapieangebote?

Termin: 26.11.2014

Kurs 1: 09.00-11.00 Uhr

Kurs 2: 13.30-15.30 Uhr



Wir organisieren die Fachkräfte, planen und koordinieren den Einsatz für Sie, eng angelehnt an Ihre Bedingungen.



Unterstützungsangebot der **Barmer GEK** **Baustein 2: psychosoziale Gesundheit** **Impulsvortrag „kein Stress mit dem Stress“**

Die gestresste Gesellschaft ...

43 Prozent der Deutschen leiden häufig oder sogar ständig unter Stress. Viele spüren bereits die Folgen der dauerhaften Belastung: Mehr als ein Drittel der Arbeitnehmer in Deutschland berichten über stressbedingte Gesundheitsprobleme und sind der Ansicht, dass sie ihre Arbeit unter den derzeitigen Anforderungen nicht bis zum Rentenalter ausüben können.

Ein Richtungsweisender Vortrag für alle gestressten Menschen

Inhalte

- Stress und psychische Gesundheit
- Daten und Fakten
- Selbst-Test: Wie belastet bin ich?
- Wege aus dem Dauerstress
- Aufbau der Stress Resilienz
- Lösungsorientierte individuelle Lösungen

Termin: 27.11.2014

Kurs 1: 09.00-11.00 Uhr

Kurs 2: 13.30-15.30 Uhr





Unterstützungsangebot der **Barmer GEK** **Baustein 2: psychosoziale Gesundheit**

Impulsvortrag „Die Zuckerlüge“

Zucker hat viele negative Auswirkungen auf den Körper. Er macht schlaff, antriebslos, müde, depressiv und krank- und dennoch ist Zucker die wichtigste Energiequelle für den menschlichen Organismus.

Ein Richtungsweisender Vortrag für ernährungsbewusste Menschen und diejenigen, die es werden wollen.

Inhalte

- Zucker ist nicht gleich Zucker
- Was genau verursacht Zucker im Körper?
- Symptome durch Zuckerkonsum: "Sugar Blues"
- Das mysteriöse, unstillbare Verlangen nach Zucker
- Krebs und Zuckerkonsum
- Auswege und Alternativen

Kleines zuckerarmes Buffet!

Termin: 28.11.2014

Kurs 1: 09.00-11.00 Uhr

Kurs 2: 13.30-15.30 Uhr





Unterstützungsangebot der **Barmer GEK** **Baustein 2: psychosoziale Gesundheit**

AZUBIgesund Workshop stellt das Thema "Umgang mit Belastungen am Arbeitsplatz" in den Mittelpunkt.

Auszubildende sind die Zukunft eines Unternehmens. Ihre Leistungsfähigkeit trägt entscheidend dazu bei, künftige Herausforderungen erfolgreich zu meistern. Die Gesundheit der Auszubildenden zu fördern bedeutet also, Ihr Unternehmen für bevorstehende Aufgaben zu stärken.

Mit dem Workshop **AZUBIgesund** will die BARMER GEK Ihre Auszubildenden für gesundheitsbewusstes Handeln sensibilisieren. Sie erwerben Kompetenzen und Kenntnisse, mit denen sie den beruflichen Alltag noch besser bewältigen können. Dabei geht es in erster Linie um Selbstreflexion, Arbeitstechniken, Arbeitsorganisation, Zeitmanagement und sachgerechter Umgang mit Kritik. Teamübungen sorgen für genügend Spaß am Lernerfolg.

Pro Workshop werden grundsätzlich bis zu 15 Azubi eingeplant. Effektiv wirkt der Workshop, wenn Ihre Azubi's bereits 2 – 3 Monate in Ihrem Unternehmen beschäftigt sind.

Termin: 2.12.2014
9.00-16.00 Uhr





Teil III

- **Die Mitwirkenden**
- **Ansprechpartner**
- **Buchungsformulare**

Ihr Trainerteam



Andrea Praxenthaler

- Studium der Betriebswirtschaft (Personalwesen, Marketing)
- Traineeprogramm HypoVereinsbank
- Selbständige Trainerin, Beraterin, Coach, Mediatorin
- Dozententätigkeit an der Akademie für Unternehmensführung, Handwerkskammer München und Oberbayern

Zusatzausbildungen

- Management-Trainer-Ausbildung (international anerkannt)
- Ausbildung in Organisationsentwicklung bei Trigon Entwicklungsberatung
- Mediationsausbildung bei Institut von Hertel
- Ausbildung zur systemischen Beraterin
- Zertifizierte Coaching Ausbildung (DVNLP)
- Regelmäßige Supervisionen als Trainerin und Beraterin



Communicating People · Andrea Praxenthaler & Partner · Karl-Merkenschlager-Str. 2b · 83278 Traunstein
Tel: +49 (0)8 61/16 58 84 · email: andrea.praxenthaler@t-online.de · www.communicatingpeople.de

BARMER GEK
Gesundheit weiter gedacht



Susanne Scale

- Studium der Diplom-Sportwissenschaft und Sporttherapie;
- Schwerpunkt Psychologie, Prävention und Rehabilitation
- Management-Trainer-Ausbildung
- Freiberufliche Berater-, Coach- und Trainertätigkeit seit 1997



Zusatzausbildungen

- ILP- Coach (Integrierte lösungsorientierte Psychologie)
- Entspannungs-Therapeut -Pädagogin
- WAGUS- Präventionsreferentin
- Systemische Persönlichkeitsentwicklung: Spektrum Mensch
- Klientenzentrierte Gesprächsführung
- Lizenzierung für Benchmarks, DISG, GPOP
- Erlebnisorientierte Erwachsenenpädagogik
- zertifizierte Burnout Lotsin®



Kontakt:

Susanne Scale
+49 171/6921946
info@scale-beratung.de
www.scale-beartung.de

Ihr Trainerteam

Christine Hecht

- Heilpraktikerin
- Übungsleiterin für Prävention und Entspannung
- Shiatsu Praktikerin (Japanische Akupressur)
- Diplom Managementassistentin BSB
- Freiberufliche Tätigkeit tätig seit 2002
- in Beratung und Management



Zusatzausbildungen

- ADA Prüfung der IKH 1998
- Übungsleiterin für Breitensport und Taekwondo seit 1997
- „Starke Kinder – Starke Eltern“ Ausbildung/ Kinderschutzbund Bayern
- Taekwondo-Schulportlehrer DTU
- Diverse Massageausbildungen Fa. Klapp und Fa. Pino



Christine Hecht
Neustrasse 8
D – 83512 Wasserburg am Inn
Tel. 08071 903270
office@christinehecht.de
www.christinehecht.de

BARMER GEK
Gesundheit weiter gedacht



Quirin Waldhauser

- staatl. anerk. sportlehrer,
- manual- & physiotherapeut

Angebote:

- basispower fuß & knie
- anti-zähneknirsch training
- triggerpunkt- & faszienrelease
- magic pilates
- yoga

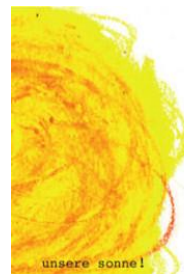


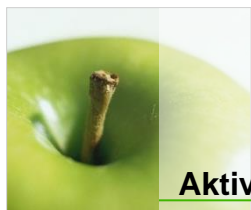
Quirintraining

Quirin Waldhauser
Kurt-Huber-Str. 1
83022 Rosenheim

Telefon 08031 - 22 19 675

Mail: mail@quirintraining.com
URL: www.quirintraining.com





Aktiv & Gesund



Effizient und Flexibel

BARMER GEK
Gesundheit weiter gedacht



Die BARMER GEK vor Ort:
Kompetenz und Servicestärke in der Gesundheitsförderung durch Kooperation mit qualifizierten und erfahrenen Gesundheitsfachkräften der Region!

Wir organisieren die Fachkräfte, planen und koordinieren den Einsatz für Sie, eng angelehnt an Ihre Bedingungen und beteiligen uns anteilig an den Kosten.

Nutzen Sie die Chance für mehr Gesundheit in Ihrem Unternehmen. Wir bieten Ihnen unsere Kompetenz.

Ihr Ansprechpartner:
Ralf Schmiede

- Handelsfachwirt (Bayerische Akademie d. Handels), Projektmanager (IHK), AdA (IHK)
- Demografie Berater (INQUA-Zertifikat),
- Trainer für gesundheitsorientiertes Krafttraining, Masseur, Life Kinetik-Trainer, moving-Trainer

Betriebliches
Gesundheitsmanagement
BARMER GEK Rosenheim

Luitpoldstr. 5

83022 Rosenheim

Telefon: 0800332060- 411267

Mail: ralf.schmiede@barmer-gek.de



Anmeldung: Baustein 1: betriebliche Gesundheitsförderung

Termine:			Firma/ Namen
BARMER GEK- Gesundheitstag	22.09.2014	10.00-14.00 Uhr	
Gesund ernähren (4 x) Kurs 1: Kurs 2:	25.9./16.10./ 30.10./13.11. 14	14.00-16.00 Uhr 16.00-18.00 Uhr	
Pizza und Pasta ohne Kohlenhydrate	18.10.2014	10.00-16.00 Uhr	
Backen ohne Mehl	22.11.2014	10.00-16.00 Uhr	
Achtsam entspannt (4 x) Kurs 1: Kurs 2:	24.10/10.11./ 24.11./8.12. 2014	14.30-16.00 Uhr 16.30-18.00 Uhr	



Anmeldung: Baustein 1: betriebliche Gesundheitsförderung

Termine:			Firma/ Namen
Achtsam bewegt (4 x) Kurs 1: Kurs 2:	1.10./15.10./ 29.10./5.11./ 2014	14.30-16.00 Uhr 16.30-18.00 Uhr	
Moving	9.10.2014	14.30-16.00 Uhr 16.30-18.00 Uhr	
Brain fit im Job	6.11.2014	14.00-15.00 Uhr 15.30-16.30 Uhr	
Balance yourself!	7.11./21.11.20 14	14.00-16.00 Uhr 16.30-18.30 Uhr	
Aktivvortrag mit Workshop „Vom Duft zur Wirkung	23.10.14 02.12.14	13.00-16.30 Uhr 09.00-12.30 Uhr	

Gesundheit für Ihr Unternehmen

Baustein 2: psychosoziale Gesundheit

BARMER GEK
Gesundheit weiter gedacht



Termine:			Firma/ Namen
Gesunde Zusammenarbeit	26.09.2014	09.00-17.00 Uhr	
Gesundes Führen	17.10.2014	09.00-17.00 Uhr	
Gesundes Selbstmanagement	03.11.2014	09.00-17.00 Uhr	
Gesunder Umgang mit schwierigen Situationen - Konflikt als Chance	01.12.2014	09.00-17.00 Uhr	
Impulsvorträge Ich kann nicht mehr... Kein Stress mit dem Stress Zucker und andere Vitaminräuber	26.11.2014 27.11.2014 28.11.2014	Jeweils 09.00-11.00 Uhr 13.30-15.30 Uhr	
AZUBIgesund	04.12.2014	09.00-16.30 Uhr	