

Stressprävention – Burnout Prophylaxe

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Die raschen Veränderungen in der Arbeitswelt und im Gesundheitswesen und die stetig steigenden Anforderungen lösen bei den Mitarbeitenden verstärkt Stressempfinden aus. Psychische Gesundheit, Stress- und Burnout-Phänomene gehören zu den grössten krankheitsbedingten Kostenverursachern in Schweizer Betrieben – Tendenz steigend.

Sie möchten das Betriebliche Gesundheitsmanagement neu konzipieren oder überdenken?

Möglicherweise beschäftigen Sie diese Themen:

- Gesundheitsförderung
- Burnout-Absenzen
- Konflikte
- Führungsthemen

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) schafft ein leistungsförderndes Betriebsklima, bessere Arbeitsbedingungen und ein bewussteres Gesundheitsverhalten. Dadurch reduziert BGM krankheitsbedingte Ausfälle und legt die Basis für einen nachhaltigen Unternehmenserfolg.

Vorgehen

Careum Weiterbildung bietet Ihnen als kompetenter Partner professionelles Know-how beim Aufbau eines umfassenden betrieblichen Gesundheitsmanagements bis hin zu den Einzelmassnahmen.

Sie bestimmen den Umfang. Wir identifizieren Bereiche für wirkungsvolle Interventionen und präventive Massnahmen. Sie priorisieren die aktuellen Themen in Ihrem Betrieb. Wir bereiten die Konzeption ziel- und auftragsorientiert auf, führen sie in Ihrem betrieblichen Umfeld durch und evaluieren die Massnahmen.

Unsere Angebote

Prozess- und Fachberatung

Beratung der Führungs- und Projektverantwortlichen
Moderation von Leitungssitzungen zur Implementierung des BGM-Programms und der Entscheidungsfindung für anstehende strukturelle Veränderungen

Gesundheits-Coaching

Begleitung zum persönlichen Gesundheitsverhalten
Mögliche Themen: Persönlicher Gesundheitscheck durch wissenschaftlich basierten Diagnose-Fragebogen mit zuverlässigen Indikatoren zu Stress und Burnout-Beanspruchung, Schlaf, vitaler Energie, Gesundheitsverhalten und Ressourcen. Strategien entwickeln zur Bewältigung von Belastungen, Stärkung des Gesundheitsverhaltens, Grenzen setzen, Selbstwertschätzung, Umgang mit Anforderungen und Zeit

Gesundheitskompetenz

2-Tages-Weiterbildung zur Sensibilisierung des Themas Gesundheit

Mögliche Inhalte: Entspannungsverfahren, körperliche Fitness, Mentaltraining, Achtsamkeit, Ressourcen-Check, persönlicher Ressourcen- und Handlungsplan

Gesundheitsgerechte Führung

2-Tages-Weiterbildung ausserhalb der Institution

Mögliche Inhalte: Wissenschaftliche Befundlage zum Zusammenhang von Führung und Mitarbeitenden-Gesundheit, Analyse des persönlichen gesundheitsgerechten Führungsverhaltens ("self-care" und "staff-care"), Grundprinzipien gesundheitsorientierten Führens, Werkzeuge und Führungsmittel

Praxis-Begleitung für Führungspersonen

Persönliche Supervision zu gesundheitsgerechter Führung
Im Vordergrund steht die Auseinandersetzung mit der eigenen Person und Rolle im individuellen und beruflichen Kontext.

Impuls-Workshops für Mitarbeitende

2-Stunden-Veranstaltungen zu ausgewählten Themen entsprechend der individuellen Analyse

Mögliche Inhalte: Körperliche Fitness, Pausengestaltung, Stressprävention, Entspannung, Grenzen setzen, Wertschätzung und Selbstwertschätzung

Vorträge

Zur Orientierung und Informationen zu gesundheitlichen Themen

Wir übernehmen Vorträge im Rahmen von öffentlichen Veranstaltungen (Fachkongresse, Fachtagungen), an General- und Delegiertenversammlungen oder als Kick-off vor oder begleitend zu BGM-Entwicklungs- und Veränderungsprozessen in Ihrer Institution.

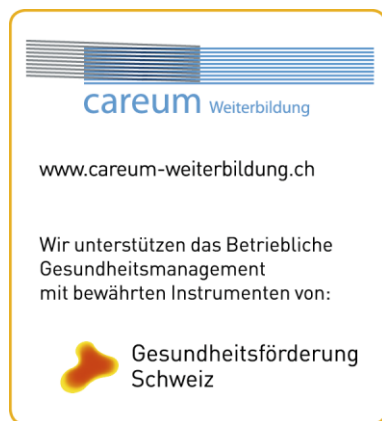
Unsere Schwerpunkte:

- Stressprävention
- Burnout Prophylaxe
- Führung und Gesundheit
- Bewegung und Fitness
- Entspannung und Pausengestaltung

Label Zertifizierung

Auf Ihren Wunsch unterstützen wir Sie kompetent im Prozess der Zertifizierung zum Qualitätssiegel Friendly Work Space® von Gesundheitsförderung Schweiz.

www.gesundheitsfoerderung.ch/label



Organisatorisches

Zielgruppe

Alters- und Pflegeeinrichtungen, Spitex-Institutionen, Spitäler und Kliniken, Fachstellen und Einrichtungen des Gesundheitswesens, welche innerhalb der eigenen Organisation Entwicklungen bewusst gestalten wollen

Kosten

Honorare:

Tages-Kurs	ab CHF	2'200.– / Tag
Halbtages-Kurs	ab CHF	1'200.– / Tag
Vorträge, je nach Thema	ab CHF	500.– / Vortrag
Praxis-Begleitung, Fallbesprechung	CHF	250.– / Stunde (mind. 2 Stunden)
Beratung und Coaching	CHF	180.– / Stunde

Im Honorar von Tages- und Halbtageskursen eingeschlossen sind Vorbereitung, Durchführung, Kursunterlagen, Teilnahmebestätigungen sowie die Kursevaluation.

Spesen

Zuzüglich kilometerabhängige Reisepauschale

Lehrpersonen und Trainer, Beraterinnen und Berater

Fachexpertinnen und Fachexperten aus den Bereichen Führung und Management, Gesundheitsprävention und betriebliches Gesundheitsmanagement.

Weitere Auskünfte und Beratung

Bruno Umiker, Leiter Dienstleistungen,
Stv. Geschäftsleiter Careum Weiterbildung
bruno.umiker@careum-weiterbildung.ch

Careum Weiterbildung
Mühlemattstrasse 42
5001 Aarau
Tel. +41 (0)62 837 58 58
Fax +41 (0)62 837 58 60
info@careum-weiterbildung.ch
www.careum-weiterbildung.ch

September 2018 / Änderungen vorbehalten