

Erfolgsorientierte Stress- und Burnout-Prävention

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Die raschen Veränderungen in der Arbeitswelt und im Gesundheitswesen und die stetig steigenden Anforderungen lösen bei den Mitarbeitenden verstärkt Stressempfinden aus.

Unsere Angebote bieten die Möglichkeit, fokussierte, zielorientierte und pragmatische Lösungen zu implementieren. Psychische Gesundheit, Stress- und Burnout-Phänomene bekommen die notwendige Beachtung. Dadurch können krankheitsbedingte Kosten gesenkt sowie die Leistungsfähigkeit und Motivation der Teams gesteigert werden.

Sie möchten dem betrieblichen Gesundheitsmanagement mehr Kraft und Wirkung verleihen?

Wo möchten Sie ansetzen?

- Gesundheitsförderung der Belegschaft
- Aktive Beeinflussung der Burnout-Absenzen
- Umgang mit Konflikten
- Einbezug der Führungsthemen und Teamkultur

Das Angebot zum betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) von Careum Weiterbildung fokussiert den nachhaltigen Unternehmenserfolg. Leistungsförderndes Betriebsklima, bessere Arbeitsbedingungen und ein bewussteres Gesundheitsverhalten sind die erwünschten Neben-Effekte.

Vorgehen

Careum Weiterbildung bietet Ihnen als kompetenter Partner professionelles Know-how. Sie wählen zwischen Einzelmassnahmen und umfassender Begleitung.

Unser Credo: Sie profitieren so viel wie möglich – mit so wenig Aufwand wie nötig.

Durch die Wahl der Themen und Angebote konfigurieren Sie den passenden und zielorientierten Umfang.

Auf Wunsch können Sie die entsprechende Beratung anfordern. Gerne evaluieren wir mit Ihnen die wichtigsten Faktoren. Der modulare Aufbau der Angebote ermöglicht zudem ein schrittweises Vorgehen. Davon profitieren die Akzeptanz bei der Belegschaft, wie auch die optimierte Investition.

Unsere Angebote

Prozess- und Fachberatung

Beratung der Führungs- und Projektverantwortlichen
Beratung bei der Auswahl der Hauptthemen, Entscheidungsfindung für anstehende strukturelle Veränderungen

Impuls-Workshops für Mitarbeitende

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

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

Gesundheits-Coaching

Begleitung zum persönlichen Gesundheitsverhalten

Mögliche Themen: Persönliche Analyse des Gesundheitsverhaltens, Ressourcen sowie des Energiehaushalts, Strategien entwickeln zur Bewältigung von Belastungen, Grenzen setzen, Selbstwertschätzung, Umgang mit Anforderungen und Zeit, Balance zwischen Beanspruchung und Erholung

Gesundheitskompetenz

2-Tages-Weiterbildung zur Sensibilisierung des Themas Gesundheit

Mögliche Inhalte: (analog Gesundheits-Coaching)
Vertiefung bezüglich Energiehaushalt, Achtsamkeit, Entspannungsverfahren, Fitness, Mentaltraining, Umgang mit persönlichen Ressourcen

Gesundheitsgerechte Führung

2-Tages-Weiterbildung ausserhalb der Institution

Mögliche Inhalte: Einfluss von Umgang mit Konflikten, Teamkultur und Führungsstil, Praxisbezogenes Erkunden von Zusammenhängen, persönliches Führungsverhalten im Kontext des BGM reflektieren

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

Vorträge

Zur Orientierung und Information 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
- Umgang mit Konflikten
- Entspannung und Pausengestaltung

Neuer Ansatz unserer Angebote

Sensibilisierung für Themenvielfalt – Fokussierung auf den Praxisbezug

- Konzeptionell wurde der Ansatz Richtung Coaching verschoben. Das Verstehen auf verschiedenen Ebenen wird bewusst gepflegt.
- Methodisch kommen einfache, ausbaufähige Hilfsmittel zum Einsatz, die den eigenen Berufsalltag aktiv gestalten lassen.

Dies bedeutet beispielsweise, dass dem Praxistransfer und der Nachhaltigkeit eine verstärkte Bedeutung zukommen. Der persönliche Bezug zu den einzelnen Aspekten ermöglicht individuelle Lerneffekte.

Organisatorisches

Zielgruppe

Alters- und Pflegeeinrichtungen, Spitex-Organisationen, 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 1'400.– / Tag
Vorträge, je nach Thema	ab	CHF 500.– / Vortrag
Praxis-Begleitung, Fallbesprechung (mind. 2 Stunden)		CHF 250.– / Stunde
Beratung und Coaching		CHF 180.– / Stunde

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

Spesen

Zuzüglich kilometerabhängige Reisepauschale (70 Rp./km)

Lehrpersonen und Trainer, Beraterinnen und Berater

Adrian Wälchli, Organisationsentwickler/Coach BSO
Workshops und Begleitung von Firmen und Einzelpersonen in Veränderungsprozessen/BGM.

Weitere Fachexpertinnen und Fachexperten aus den Bereichen Leadership 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
5000 Aarau
Tel. +41 (0)62 837 58 58
Fax +41 (0)62 837 58 60
info@careum-weiterbildung.ch
www.careum-weiterbildung.ch

März 2019 / Änderungen vorbehalten