

# | **zk** **akademie** |

FÜR UNTERNEHMEN 2024

GESUNDHEIT AUS LÜNEBURG

## Die 2k | akademie |

Wir sind ein Lüneburger Team, das es sich zur Aufgabe gemacht hat, die Gesundheit von Arbeitnehmer\*innen und Führungskräften in Unternehmen, mittelständischen Betrieben bis hin zu kleinen Start-ups nachhaltig zu fördern.

Die Krisen der letzten Jahre, der zunehmende Fachkräftemangel und die Veränderung der Altersstrukturen auf Grund des demographischen Wandels, aber auch die zunehmende Digitalisierung führen zu einer Veränderung der Arbeitsbedingungen. Darauf beruhende einseitige körperliche Belastungen bei gleichzeitiger Zunahme mentaler Anforderungen gestalten den Arbeitsalltag sowohl physisch als auch psychisch mitunter sehr herausfordernd und führen zu steigenden Mitarbeiterbedürfnissen.

Gemeinsam mit Fachexperten\*innen aus den Bereichen Physiotherapie, Psychologie, Sportwissenschaft, Gesundheitswissenschaft, Ernährung und Logopädie vermitteln wir evidenzbasiertes Wissen, begeistern Mitarbeiter\*innen und Führungskräfte auf Veranstaltungen und bestärken sie zu einem gesundheitsförderlichen Handeln.

Wir unterstützen Sie bei der Implementierung eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements oder bei der Planung und Durchführung von Maßnahmen zur Gesundheitsförderung (z.B. im ergonomischen Bereich). Wir geben Ihnen und Ihren Mitarbeiter\*innen neue Impulse in Form von Vorträgen, Workshops, Coachings, Fort- und Weiterbildungen, damit sie den Herausforderungen ihres Alltags bestmöglich begegnen können und dabei gesundheitlich fit bleiben.



## Unsere Philosophie

Die 2k | akademie | für gesundheitsfördernde, medizinische, sportwissenschaftliche und therapeutische Bildung wurde gegründet, um verschiedene Fachbereiche und Kompetenzen aus Gesundheit, Medizin, Therapie und Training zu vereinen und dieses Wissen in unseren eigens entwickelten Konzepten zu vermitteln.

**Von Lüneburger\*innen für Sie!**

## 1. BEWEGUNGSFÖRDERUNG

- 1.1. Locker und leicht durch den Arbeitsalltag
- 1.2. Rückengesundheit aus Sicht einer/s Physiotherapeut\*in
- 1.3. Faszientraining - Sofortlösungen bei Verspannungen
- 1.4. FMS - Functional movement screening
- 1.5. Testzirkel zur individuellen Fitness
- 1.6. Physiotherapie | Massagen am Arbeitsplatz | Seite 1 |
- 1.7. Bewegung statt Pillen
- 1.8. Rückenfit - Kurs (Bewegte Mittagspause)
- 1.9. Osteoporose - Prävention
- 1.10. Kraft trainieren - gestärkt durch den Alltag gehen
- 1.11. Fit im Büro - Bewegung und Sport integrieren
- 1.12. Bewegung im Homeoffice | Seite 2 |
- 1.13. Yoga im Büro
- 1.14. Pilates am Arbeitsplatz | Seite 3 |

## 2. ARBEITSORGANISATION

- 2.1. Effektivitätsturbos - Aufgabenmanagement
- 2.2. Selbstmanagement optimieren
- 2.3. Produktiv arbeiten im Homeoffice | Seite 4 |

## 3. MENTALE GESUNDHEIT

- 3.1. Ich bin dann mal entspannt
- 3.2. Selbstfürsorge - Fürsorge für sich und andere
- 3.3. Engagement und Burnout
- 3.4. Resilienz stärken
- 3.5. Motivation und Selbstwirksamkeit steigern
- 3.6. Work - Life - Balance durch Selbstcoaching | Seite 5 |
- 3.7. Mentaltraining - Tricks aus dem Leistungssport
- 3.8. Gewohnheiten optimieren
- 3.9. Erfolg beginnt im Kopf | Seite 6 |

## 4. ENTSPANNUNG

- 4.1. Entspannungstraining
- 4.2. Autogenes Training am Arbeitsplatz
- 4.3. Progressive Muskelrelaxation am Arbeitsplatz | Seite 7 |

## 5. GESUNDER KÖRPER

- 5.1. Ergonomisch arbeiten
- 5.2. Ergonomieberatung am Arbeitsplatz
- 5.3. Gesunder Schlaf - Gesunder Geist
- 5.4. Gesund bis ins hohe Alter
- 5.5. Starkes Immunsystem | Seite 8 |

## 6. VOLLER KRAFT IM MITEINANDER

- 6.1. Gesprächsführung und Konflikte
- 6.2. Die Kunst der Wertschätzung
- 6.3. Soziales Kompetenztraining
- 6.4. Teamarbeit und Teamentwicklung
- 6.5. Mobbing | Seite 9 |

## 7. ERNÄHRUNG

- 7.1. Brainfood - Mit mehr Energie durch den Arbeitsalltag
- 7.2. Die Ernährungswerkstatt - genussvolle Tipps
- 7.3. Essen im Büro - Von Mealprep bis Snacks
- 7.4. Gesund essen im Homeoffice
- 7.5. Gesund essen unterwegs - gut vorbereitet
- 7.6. Ernährung im Schichtdienst | Seite 10 |

## 8. STIMMTRAINING

- 8.1. SprechSport- Kraftvolles Sprechen | Grundkurs
- 8.2. SprechSport - Rhetorisch stark | Aufbaukurs
- 8.3. Stimmgesundheit - Entspannte Präsenz | Seite 11 |

## 9. UNSERE SPECIALS

- 9.1. Wirbelsäulenscreening
- 9.2. ADHS im Erwachsenenalter | Seite 12 |

### 9.3. Gesundheitstag

| Seite 12 |

## 10. COACHING

- 10.1. Life & Personal Coaching
- 10.2. Business Personal Coaching
- 10.3. Business Personal Coaching | Coaching für Teams
- 10.4. Business Coaching für Führungskräfte in Personal & Teams | Seite 13 |

## 11. SUPERVISION

| Seite 13 |

## 12. MEDIATION

| Seite 13 |

## 13. BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

13.1. BGM | Aufbau eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements

13.2. BEM | Betriebliche Wiedereingliederung | Seite 14 |

## 1.1. LOCKER UND LEICHT DURCH DEN ARBEITSALLTAG

- Ursachen von Rücken- und Nackenschmerzen
- Kleine Bewegungsinterventionen erlernen
- Notfallübungen für den Alltag
- Verspannungen und Schmerzen begegnen
- Wohlbefinden wieder entdecken
- Mehr Energie durch gezielte Bewegung

Workshop 4 Stunden

## 1.2. RÜCKENGESUNDHEIT AUS SICHT EINER/S PHYSIOTHERAPEUT\*IN

- Hauptursachen von Rücken- und Nackenschmerzen
- Möglichkeiten einer/s Therapeut\*in
- Möglichkeiten der Patient\*innen
- Impulse für den Alltag

Impulsvortrag 60 oder 90 Minuten

## 1.3. FASZIEN TRAINING - SOFORTLÖSUNGEN BEI VERSPANNUNGEN

- Theorie und Praxis zu Faszien gewebe
- Entspannung für die Muskeln
- Faszien stretch und Selbstmassage erlernen
- Körperliche Flexibilität erhöhen

Workshop 4 Stunden

## 1.4. FMS - FUNCTIONAL MOVEMENT SCREENING

- 7 Bewegungsmuster ausführen
- Analyse und Beurteilung der Mobilität, Stabilität, Beweglichkeit durch eine/n Therapeut\*in
- Handlungsempfehlungen zur Verbesserung
- Körperliche Dysbalancen rechtzeitig erkennen

Tagesangebot, 30min je TN

## 1.5. TESTZIRKEL ZUR INDIVIDUELLEN FITNESS

- Momentaufnahme der motorischen Leistungsfähigkeit
- 6 Übungen durchführen
- Analyse und Beurteilung von Expert\*innen
- Handlungsempfehlungen
- Muskuläre Dysbalancen aufzeigen

Tagesangebot, 30min je TN

## 1.6. PHYSIOTHERAPIE | MASSAGEN AM ARBEITSPLATZ

- Akute Verspannungen lösen im Nacken | Rücken und Schulterbereich
- Durchführung durch erfahrene Therapeuten\*innen
- Reduzierung von Stress
- Mentale Regeneration

Dauer 20 Minuten

## 1.7. BEWEGUNG STATT PILLEN

- Bewegungsmangel und seine Folgen
- Das können Sport und Bewegung für Sie tun
- Medizinische Wirkungen
- Psychische Wirkungen
- Soziale Wirkungen
- Die gesunde Dosis
- Bewegungsaufgaben

Workshop 4 Stunden

## 1.8. RÜCKENFIT- KURS (BEWEGTE MITTAGSPAUSE)

- Kräftigung der rumpf- und rückenstabilisierenden Muskulatur
- Rückengerechtes Verhalten erlernen
- Rückenschmerzen lindern
- Übungen auch für Zuhause oder das Büro
- Kurs wird angeleitet von erfahrenen Physiotherapeut\*innen

Kursdauer 30 - 60 Minuten

## 1.9. OSTEOPOROSE - PRÄVENTION

- Osteoporose bei Frauen und Männern
- Auswirkungen des Lebensstils
- Einfach umsetzbare Ernährungstipps
- Trainingstherapie

Impulsvortrag 90 Minuten

## 1.10. KRAFT TRAINIEREN - GESTÄRKT DURCH DEN ALLTAG GEHEN

- Muskuläre Dysbalancen und Rückenschmerzen
- Muskelabbau im Laufe des Lebens
- Wirkungsweise von Training
- Muskelzuwachs und Kraft generieren

Workshop 4 Stunden

## 1.11. FIT IM BÜRO - BEWEGUNG UND SPORT INTEGRIEREN

- Bewegungsmangel und seine Folgen
- Tipps für mehr Energie
- Verbesserung des Stoffwechsels
- Mehr Energie verbrennen durch Alltagsbewegung
- Spannungen lösen und vermeiden
- Individuelle Strategien entwickeln

Workshop 4 Stunden

## 1.12. BEWEGUNG IM HOME OFFICE

- Ist - Analyse
- Herausforderung und Möglichkeiten im Homeoffice
- Pausenmanagement
- Ergonomie am Arbeitsplatz

Impulsvortrag 120 Minuten

## 1.13. YOGA AM ARBEITSPLATZ

- Yoga in Business - Arbeitskleidung am Schreibtisch /Arbeitsplatz
- Wirkungsvolle Übungen für Körper, Geist und Seele (sitzend und stehend)
- Effektiver Ausgleich zu den Anforderungen des Arbeitstages
- Innere Ruhe, verbesserte Konzentration, Stressabbau

Kursdauer 30 - 60 Minuten

## 1.14. PILATES AM ARBEITSPLATZ

- Bessere Haltung und mehr Beweglichkeit
- Kräftigung und Mobilisierung der Körpermitte
- Trainiert die Koordination, die physische wie auch psychische Balance
- Effektiver Ausgleich zu den Anforderungen des Arbeitstages

Kursdauer 30 - 60 Minuten

IHRE GESUNDHEIT  
IST UNSER ERFOLG!



## 2.1. EFFEKTIVITÄTSTURBOS - AUFGABENMANAGEMENT

- Optimale Aufgabenplanung in 10 Schritten
- Bewusste Prioritätensetzung
- Anwendung von Planungsinstrumenten
- Zeit- und Störungsanalyse
- Zeit- und Zielmanagement
- Methoden der Selbststeuerung

Workshop 1 x 8 Stunden oder 2 x 4 Stunden

## 2.2. SELBSTMANAGEMENT OPTIMIEREN

- Persönliches Arbeitsverhalten analysieren
- Umgang mit Perfektionismus
- Abgrenzung
- Prokrastination
- Konzentriertes Arbeiten
- Gewohnheiten erkennen und optimieren

Workshop 1 x 8 Stunden oder 2 x 4 Stunden

## 2.3. PRODUKTIV ARBEITEN IM HOMEOFFICE

- Herausforderungen und Chancen
- Selbstmanagement
- Zielorientiert arbeiten
- Arbeitsumgebung förderlich gestalten
- Bewältigungsstrategien für Störungen

Workshop 1 x 8 Stunden oder 2 x 4 Stunden



## 3.1. ICH BIN DANN MAL ENTSPANNT

- Eigene Stressoren erkennen und diesen adäquat begegnen
- Bewältigungsstrategien kennenlernen
- Entspannungsübungen erleben
- Kleine Entspannungsmomente für den Arbeitsalltag erlernen

Workshop 1 x 8 Stunden oder 2 x 4 Stunden

## 3.2. SELBSTFÜRSORGE - FÜRSORGE FÜR SICH UND ANDERE

- Selbst - Aufmerksamkeit
- Selbst - Mitgefühl
- Umgang mit inneren Kritikern
- Stoppen innerer Antreiber
- Aufbauende Selbstgespräche
- Formen der Selbstfürsorge

Workshop 1 x 8 Stunden oder 2 x 4 Stunden

## 3.3. ENGAGEMENT UND BURNOUT

- Stressentstehung
- Burnout - Stadien
- Verleugnungsmechanismen
- Symptome von Burnout
- Einstellungen und veränderte Rollenmuster
- Alte Werte und neues Bewusstsein
- Präventionsstrategien

Workshop 1 x 8 oder 2 x 4 Stunden

## 3.4. RESILIENZ STÄRKEN

- Bedeutung von Resilienz
- Analyse des eigenen Resilienzprofils
- 7 Resilienzstrategien kennen und anwenden lernen
- Entwicklung eines Aktionsplans

Workshop 1 x 8 oder 2 x 4 Stunden  
Impulsvortrag 120 Minuten

## 3.5. MOTIVATION UND SELBSTWIRKSAMKEIT STEIGERN

- Was bewegt Sie und was sind Ihre Motive?
- Wie überwinden Sie Hindernisse und wachsen an Schwierigkeiten?
- Stärkung der eigenen Ressourcen
- Eigene Werte und Ziele analysieren
- Denkmuster überprüfen, ggf. positiv verändern
- Selbstwirksamkeit stärken

Seminar 1 x 8 oder 2 x 4 Stunden

## 3.6. WORK - LIFE - BALANCE DURCH SELBSTCOACHING

- Standortbestimmung
- Zielentwicklung
- Säulen des Lebens
- Umsetzung

Workshop 1 x 8 Stunden

## 3.7. MENTALTRAINING - TRICKS AUS DEM LEISTUNGSSPORT

- Mentale Belastungssteuerung
- Mentale Barrieren erkennen
- Affirmationen und Glaubenssätze entwickeln
- Mental regenerieren

Workshop 1 x 8 oder 2 x 4 Stunden

## 3.8. GEWOHNHEITEN OPTIMIEREN

- Verhalten und Änderungen verstehen
- Wer ist mein innerer Schweinehund?
- Fallen erkennen und Bewältigungsstrategien entwickeln
- Grundregeln für erfolgreiche Veränderungen

Workshop 1 x 4 Stunden

## 3.9. ERFOLG BEGINNT IM KOPF

- Äußere und innere Einflüsse auf das Selbstwertgefühl
- Einstellungen und Fokus
- Die richtigen Glaubenssätze
- Kreative Visualisierung
- Außenwirkung - eigene Werte, Ziele und Motive vertreten

Workshop 1 x 8 Stunden oder 2 x 4 Stunden



## 4.1. ENTSPANNUNGS- TRAINING

- Entspannungsmethoden kennenlernen und einüben
- Nutzen erlebbar machen
- Stressoren erkennen und damit umgehen lernen

Workshopreihe 8 x 90 Minuten  
Krankenkassenbezuschung

## 4.2. AUTOGENES TRAINING

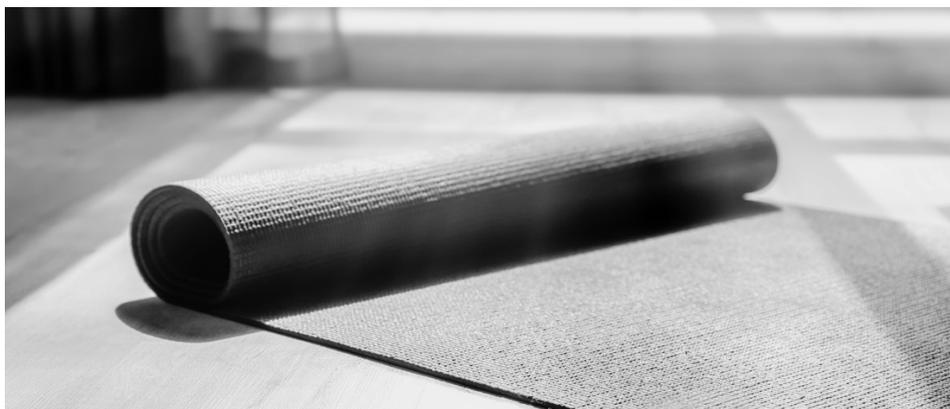
- Grundlagen und Anwendungsbereiche
- Formeln der Suggestion
- Entspannung bewusst herbeiführen
- Geistige und körperliche Regeneration verbessern

Präventionskurs 8 x 90 Minuten  
Krankenkassenbezuschung

## 4.3. PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION AM ARBEITSPLATZ

- Grundlagen und Anwendungsbereiche von PMR
- Bodyscan – Selbstwahrnehmung stärken
- Spannung und Entspannung erleben
- Nachspüren und achtsam bleiben

Präventionskurs 8 x 90 Minuten  
Krankenkassenbezuschung



## 5.1. ERGONOMISCH ARBEITEN

- Prinzipien der Ergonomie
- Möglichkeiten im Büro
- Umsetzung im Homeoffice
- Tools und Tricks
- Ohne Bewegung keine Ergonomie - Pausenmanagement

Workshop 4 Stunden

## 5.2. ERGONOMIEBERATUNG AM ARBEITSPLATZ

- Beratung durch eine/einen Fachexpertin\*en direkt am Arbeitsplatz
- Analyse und Beurteilung der Arbeitsplatzsituation
- Individuelle Handlungsempfehlungen
- Kleine Übungen zur Entspannung

Tagesangebot, Coachings 30 Minuten je TN

## 5.3. GESUNDER SCHLAF - GESUNDER GEIST

- Schlaf - die mächtigste Regenerationsform der Natur
- Das eigene Schlafverhalten analysieren
- Schlaf und Bewegung
- Schlaf und Ernährung
- Schlaf und Stress
- Schlafhygiene - Grundlagen kennenlernen

Impulsvortrag 60 Minuten

## 5.4. GESUND BIS INS HOHE ALTER

- Gewinn des Älterwerdens
- Gesundheitskompetenz stärken
- Selbstregulation verbessern
- Anti - Ärger - Strategien erlernen
- Mentalübungen für die geistige Fitness
- Gesunder Schlaf | Vitalfood | Sport & Bewegung
- Kleine Übungen gegen Verspannungen

Workshop 1 x 8 oder 2 x 4 Stunden

## 5.5. STARKES IMMUNSYSTEM - GESUND DURCH DIE KALTE JAHRESZEIT

- Immunsystem stärken mit
  - Gesunder Ernährung
  - Bewegung
  - Entspannung
  - Schlaf
  - Natur
  - Ansteckungen vermeiden

Impulsvortrag 60 oder 90 Minuten



## 6.1. GESPRÄCHSFÜHRUNG UND KONFLIKTE

- Elementartechniken der Gesprächsführung
- Körpersprache und deren Wirkung
- Gesprächsverhalten situationsgerecht und flexibel steuern
- Mit schwierigen Gesprächspartnern agieren
- Bewältigungsstrategien kennen und beherrschen
- Konfliktgespräche professionell führen

Workshop 1 x 8 Stunden oder 2 x 4 Stunden

## 6.2. DIE KUNST DER WERTSCHÄTZUNG

- Empathie und Selbstreflexion
- Unterschied: Anerkennung - Wertschätzung - Lob
- Was passiert bei Wertschätzung im Körper?
- Wertschätzende Kommunikation
- Achtsame Haltung als Basis für Wertschätzung

Impulsvortrag 120 Minuten

## 6.3. SOZIALES KOMPETENZTRAINING

- Zusammenhang von Wahrnehmung, Interpretation einer Situation, Gefühlen und Verhalten
- Bedeutung von Selbstverbalisation
- Kriterien unterschiedlicher Verhaltensweisen
- Training sozialer Fertigkeiten

Workshop 1 x 8 Stunden oder 2 x 4 Stunden

## 6.4. TEAMARBEIT UND TEAMENTWICKLUNG

- Grundlagen einer guten Teamarbeit - Hürden und Chancen
- Auswirkungen, Vor- und Nachteile
- Teamentwicklung
- Rollenverteilung und Teamidentität
- Teamwork gestalten

Workshop 8 Stunden

## 6.5. MOBBING

- Definition Mobbing
- Auswirkungen von Mobbing
- Handlungsempfehlungen für Betroffene
- Präventive Maßnahmen
- Intervention und Unterstützung
- Entwicklung von Strategien zur Stärkung des Teamgeistes

Workshop 1 x 8 Stunden oder 2 x 4 Stunden



## 7.1. BRAINFOOD - MIT MEHR ENERGIE DURCH DEN ARBEITSALLTAG

- Wirkungsweisen von Nährstoffen
- Die eigene Energiekurve positiv beeinflussen
- Konzentrationsfördernde Lebensmittel
- Gesund Snacken im Büro
- Bessere Konzentration

Impulsvortrag 60 oder 90 Minuten

## 7.2. DIE ERNÄHRUNGS- WERKSTATT - GENUSSVOLLE TIPPS

- Livecooking
- Ernährungs- und Zubereitungstipps am Beispiel eines gekochten Gerichtes
- Einfach umsetzbare Tipps, die Ernährung gesundheitsförderlich zu gestalten
- Rezeptideen zum Mitnehmen

Workshop 90 min

## 7.3. ESSEN IM BÜRO - VON MEALPREP BIS SNACKS

- Wenig Zeit und große Wirkung – Mealprep
- Leichtes Essen für die Mittagspause
- Ernährung am Arbeitsplatz
- Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit durch ausgewogene Ernährung
- Mehr Energie bei der Arbeit

Impulsvortrag 60 oder 90 Minuten

## 7.4. GESUND ESSEN IM HOMEOFFICE

- Ist - Analyse
- Herausforderungen / Chancen im Homeoffice
- Gewohnheiten gesundheitsförderlich gestalten
- Tipps und Tricks zur schnellen Umsetzung
- Rezeptideen

Impulsvortrag 60 oder 90 Minuten

## 7.5. GESUND ESSEN UNTERWEGS - GUT VORBEREITET

- Herausforderungen und Möglichkeiten
- Meal Prep - Vorbereitung ist alles
- Gesunde Snacks zum Mitnehmen

Impulsvortrag 60 oder 90 Minuten

## 7.6. ERNÄHRUNG IM SCHICHTDIENST

- Essen und Trinken vor, während und nach der Schicht
- Motive zu essen
- Handlungsempfehlungen
- Mit Meal Prep immer gut vorbereitet

Impulsvortrag 60 oder 90 Minuten

## 8.1. SPRECHSPORT - KRAFTVOLLES SPRECHEN | GRUNDKURS

- Gesunderhaltung und Training der Stimme
- Einfache und effektive Übungen für wohlklingendes, kraftvolles Sprechen
- Wechselwirkung von Atmung, Körperhaltung und Stimme erleben

Workshop 3 Stunden

## 8.2. SPRECHSPORT - RHETORISCH STARK | AUFBAUKURS

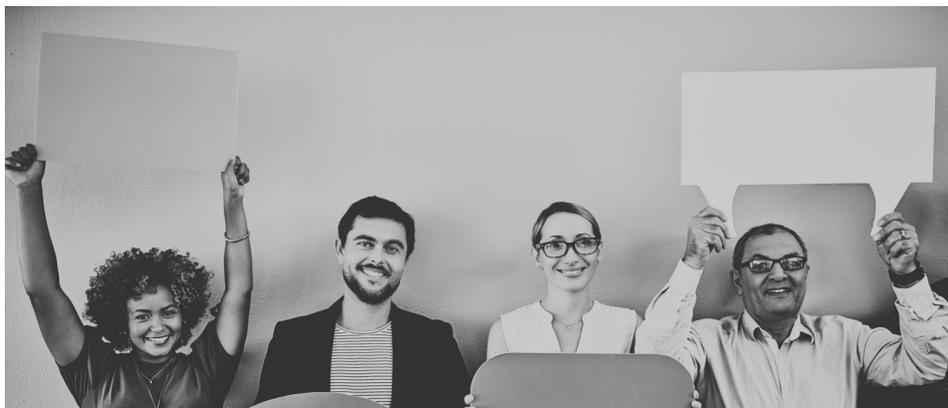
- Pausensetzung, Betonung, Sprechtempo
- Übungen und Tipps zu rhetorischen Fertigkeiten
- Vertiefung der Inhalte aus dem Grundkurs
- Ausdrucksstarkes Sprechen
- Belastung der Stimme verringern

Workshop 3 Stunden

## 8.3. STIMMGESUNDHEIT - ENTSPANNTE PRÄSENZ

- Übungen zur Stärkung des Rückens
- Haltungsanalyse und Tipps zur Verbesserung
- Körpersprache und Sprache verbinden
- Kraftvolles Auftreten

Workshop 3 Stunden



## 9.1. WIRBELSÄULEN- SCREENING - IDIAG

- Anamnese
- Unkomplizierte, fundierte Bestimmung der Rückengeometrie
- Präzise Daten über Geometrie, Stabilität und Mobilität der Wirbelsäule
- Gezielte, optimierte Beratung zur Rückengesundheit

Tagesangebot, 20 Minuten je TN

## 9.2. ADHS IM ERWACHSENENALTER

- Grundlagen
- ADHS und Exekutivfunktionen
- Aufmerksamkeits - Management
- Emotionale Probleme und Konflikte
- Verstehen und Verständnis zu ADHS entwickeln
- Wertschätzender Umgang mit sich oder Betroffenen

Webinar 4 x 90 Minuten oder  
Workshop 2 x 4 Stunden vor Ort

# Gern organisieren wir auch Ihren Gesundheitstag!

## 9.3. GESUNDHEITSTAG

- Workshops, Seminare, Vorträge zu gesundheitsförderlichen Themen
- Screenings und Testzirkel zum individuellen Gesundheitszustand
- Sport- und Entspannungskurse zur Verbesserung der körperlichen und mentalen Gesundheit
- Individuelle Tipps von Expert\*innen aus den Fachbereichen Physiotherapie, Psychologie, Gesundheitswissenschaft und Ökotrophologie

Gesundheitstag bis zu 8 Stunden



## 10.1. LIFE & PERSONAL COACHING

- Einführung, Anamnese, Standortbestimmung
- Belastungen und Ressourcen analysieren
- Körperliche, geistige und emotionale Faktoren
- Optimierungspotential aufzeigen
- Strategien entwickeln

Vorgespräch, Standortbestimmung  
5 x 60 Minuten Coaching  
1 Teilnehmender pro Coaching  
Vor Ort, in unseren Räumlichkeiten und online

## 10.2. BUSINESS PERSONAL COACHING

- Standortbestimmung & Zieldefinition
- Erarbeitung von Ziel- und Lösungswegen
- Maßnahmenplanung
- Prozess - Begleitung
- Überprüfung der Zielerreichung

Vorgespräch, Standortbestimmung  
5 x 60 Minuten Coaching  
1 Teilnehmender pro Coaching  
Vor Ort oder in unseren Räumlichkeiten

## 10.3. BUSINESS COACHING | COACHING FÜR TEAMS

- Kennenlernen, Standortbestimmung, Zieldefinition
- Ursachenforschung
- Erarbeitung von Ziel- und Lösungswegen
- Maßnahmenplanung
- Prozessbegleitung
- Ergebnisüberprüfung

Vorgespräch, Standortbestimmung  
5 x 90 Minuten Coaching  
Max. 15 Teilnehmende pro Coaching  
Vor Ort oder in unseren Räumlichkeiten

## 10.4. BUSINESS COACHING FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE IN PERSONAL & TEAMS

- Standortbestimmung & Zieldefinition
- Erarbeitung von Lösungswegen
- Maßnahmenplanung
- Prozess - Begleitung
- Überprüfung der Zielerreichung

Vorgespräch, Standortbestimmung  
5 x 60 | 90 Minuten Coaching  
1 Teilnehmender oder Kleingruppe pro Coaching  
Vor Ort oder in unseren Räumlichkeiten

## 11. SUPERVISION

- Vorgespräch | Vereinbarungen treffen
- Einführungsphase
- Daten- und Informationsbeschaffung
- Reflexions- und Analysephase
- Identifikation von Entwicklungsmöglichkeiten
- Umsetzung und Begleitung
- Evaluationsphase
- Abschluss und Ausblick

Vorgespräch  
Festlegung der Rahmenbedingungen  
Umfang nach Absprache  
Vor Ort oder in unseren Räumlichkeiten

## 12. MEDIATION

- Darstellung der Standpunkte
- Identifikation von Interessen und Bedürfnissen
- Klärung der Kommunikation
- Entwicklung von Lösungsmöglichkeiten
- Bewertung und Auswahl von Lösungen
- Erstellung einer Vereinbarung
- Implementierung einer Vereinbarung

Vorgespräch  
Standortbestimmung  
5 x 60 | 90 Minuten, nach Absprache  
Vor Ort oder in unseren Räumlichkeiten

## 13.1. BGM | AUFBAU EINES BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSMANAGEMENTS

- Entwicklung einer gesundheitsförderlichen Unternehmensstrategie
- Prozessbegleitung bei der Einführung eines BGMs
- Aufbau von Rahmenbedingungen und Strukturen
- Bedarfsbestimmung
- Individuelle Maßnahmeplanung, Koordination und Umsetzung der Maßnahmen
- Verbesserung der Gesundheit, der Leistungsfähigkeit und der Zufriedenheit Ihrer Belegschaft
- Erhöhung der Attraktivität Ihres Unternehmens

Umsetzung: Vor Ort oder in unseren Räumlichkeiten

## 13.2. BEM | BETRIEBLICHE WIEDEREINGLIEDERUNG

- Systematischer Prozess zur Wiedereingliederung von langzeiterkrankten und häufig kurzzeiterkrankten Mitarbeitenden
- Nach § 167 Abs.2 SGB IX hat jeder Beschäftigte Anspruch auf ein BEM, sobald er innerhalb eines Jahres länger als sechs Wochen ununterbrochen oder wiederholt arbeitsunfähig ist
- Vorbeugung erneuter Arbeitsunfähigkeit
- Erhaltung Beschäftigungsfähigkeit langzeiterkrankter Mitarbeitenden
- Wiederherstellung und Sicherung der Gesundheit

Vor Ort oder in unseren Räumlichkeiten

