

GESUNDHEITSTAGE FÜR IHR UNTERNEHMEN

Gesundheitstage sind eine gute Möglichkeit, das Thema „Gesundheit“ im Betrieb anschaulich darzustellen. Sinnvoll ist es, sie nicht nur als Einzelaktion stattfinden zu lassen, sondern in ein Gesamtkonzept zur betrieblichen Gesundheitsförderung einzubinden.

Das Werkarztzentrum unterstützt Sie gerne bei der Planung und Durchführung von Gesundheitstagen. Neben den „klassischen“ organisch orientierten Angeboten, wie Check der Herz-Kreislauf-Risikofaktoren, Sehtesten, Impfberatung, Ernährungsberatung, bieten wir auch das Thema „Stressprävention“ an.

Angebote zur Stressprävention im Rahmen eines Gesundheitstages:

- Individueller Kurztest „Bin ich stressgefährdet?“ mit nachgehender Einzelberatung.
- Fuß- und Gesichtsmeridianmassagen zur Entspannung und Stressreduktion (durch Netzwerkpartner).
- Kurzvorträge zu Themen „Stressoren erkennen und vermeiden“, „Persönliche Stressverstärker reduzieren“, „Möglichkeiten der regenerativen Stresskompetenz“.
- Vorstellen von Atemübungen und anderen Techniken zum „Runterfahren“.

INNERBETRIEBLICHE SCHULUNGEN FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

Themenbereich „Gesunde Führungskraft“:

Unser Netzwerkpartner, Manfred Weck, bietet zwei Tagesseminare für Führungskräfte als Inhouse-Seminar in den Unternehmen an. Ziel ist es, Führungskräfte dabei zu unterstützen, durch Stressreduktion selbst gesund zu bleiben. Wer mit seiner eigenen Stressbelastung richtig umgehen kann, überträgt diese Fähigkeit auch auf seine Mitarbeiter. Herr Weck bietet im Rahmen eines seiner Seminare einzelnen Teilnehmern auch an, durch medizinische Hypnose Stress zu reduzieren.

Themenbereich „Gesundes Führen“:

Unsere Netzwerkpartnerin, Frau Dr. Katrin Henneke, bietet ein Tagesseminar für Führungskräfte an, das den Einfluss des Führungsverhaltens auf Wohlbefinden, Arbeitsfähigkeit und Gesundheit der Mitarbeiter verdeutlicht. Es zeigt Wege auf, Belastungen abzubauen und Ressourcen, z.B. soziale Unterstützung, aufzubauen. Ziel ist die Erhaltung und Förderung der psychischen Gesundheit durch einen wertschätzenden Umgang miteinander und mit sich selbst.

Kontakt

Birgit Günther
Werkarztzentrum Kamen
Südfeld 7B
59174 Kamen
Tel. 02307 98399-0 · Fax 02307 98399-29
birgit.guenther@werkarztzentrum.de

Termine, Ansprechpartner und weitere Informationen zu InBalance! finden Sie unter www.InBalance-werkarztzentrum.de

INBALANCE!



Angebote des Werkarztzentrums Westfalen Mitte e.V. zur Stressreduktion

Seminarthemen:

- 3 x 4 der Stressprävention
 - Einführung in das Achtsamkeitstraining
 - gesunde Ernährung
 - RauchfreiSchlank
 - Führungskräfte-schulungen
 - betriebliche Gesundheitsförderung
- www.InBalance-werkarztzentrum.de



Werkarztzentrum
Westfalen Mitte e.V.

STRESSREDUKTIONS- SEMINARE

Im Rahmen der „InBalance!“ – Seminare unter Leitung von Birgit Günther und Dr. Bernhard Kaerkes, entwickeln die Teilnehmer individuelle Strategien, mit denen sie ihren persönlichen Stressoren begegnen können.

Das Seminar ist als Präventionsmaßnahme gedacht und richtet sich an stressbelastete Mitarbeiter unserer Mitgliedsbetriebe, die gesund und belastbar bleiben wollen.

Die Seminare bestehen aus zwei Teilen, die auch einzeln gebucht werden können; maximal 16 Teilnehmer.

Seminarinhalte

1. Teil (Freitag)

- 3 x 4 der Stresskompetenz
- Möglichkeiten, Stress zu reduzieren oder besser zu kompensieren
- Eigene Stressgefährdung
- Präventive Maßnahmen
- Bei Bedarf: Einzelberatung

2. Teil (Samstag)

- Einführung in das Achtsamkeitstraining (MBSR), einer Methode zur Entspannung und Vermeidung Stress verstärkender Gedanken.



RAUCHFREI UND SCHLANK

Zigarettenkonsum ist einerseits oft Ausdruck von Stresseinwirkung und andererseits auch Stressor im Zusammenleben und –arbeiten von Rauchern und Nichtrauchern. Grund genug, das Thema Raucherentwöhnung im Rahmen betrieblicher Stressprävention zu bearbeiten. Herr Manfred Weck bietet seit Jahren solche Seminare im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsprävention auch bei Großunternehmen an.

Die Seminare dauern einen Tag und umfassen inhaltlich drei Teile:

- Aufklärung und Information im Rahmen eines Vortrags
- Elektroakupunktur
- Therapeutische Hypnose

Durch die Hypnose, die eine Tiefenentspannung bewirkt und nichts mit „Show - Hypnose“ zu tun hat, wird der Gedanke verankert, nicht mehr rauchen zu wollen.

Seminar-Inhalte:

- Stress-Management: Die Quellen von Stress und Strategien für jeden Tag
- Verhaltens- und Vermeidensstrategien
- Power und Energie: So erhalten Sie dauerhaft Power und Energie ohne selbst auszulaugen
- Gruppen-Hypnose zur Raucherentwöhnung, zur Gewichtsreduktion und gegen Stress
- Elektroakupunktur des Ohres zur Unterstützung und Stabilisierung des Nichtrauchens und zur Gewichtsreduktion



ERNÄHRUNG: GESUND ESSEN KANN MAN LERNEN

Kalorienreiche Geschäftsessen, Zeitmangel oder eine kulinarische Wüste im und ums Büro sorgen dafür, dass viele Deutsche im Nährstoffminus und Kalorienplus am Arbeitsplatz ausharren. Dies tut weder dem Einzelnen gut, noch ist es im Sinne des Arbeitgebers. Daher sind hier beide gefordert. Der Aufwand lohnt, denn es geht nicht nur darum, Pfunde zu verlieren, sondern auch um Effektivität und Leistungsfähigkeit im Job. Nur wenn der Körper regelmäßig mit den richtigen Nährstoffen versorgt wird, bleibt die Leistungskurve oben.

Zudem ist eine gesunde Ernährung die beste Prävention gegen die sogenannten Zivilisationskrankheiten, wie z.B. Diabetes und Herz-Kreislauf-erkrankungen.

Die Teilnehmer lernen die Grundlagen einer gesunden Ernährung kennen. Das Angebot richtet sich an alle, die langfristig ihr Gewicht reduzieren möchten, ebenso wie an jene, die sich „einfach nur“ gesund ernähren und ihr Gewicht halten möchten.

Auf dem Programm stehen u.a. Essgewohnheiten, Nährwertangaben richtig verstehen, Makro- und Mikronährstoffe (Mineralstoffe, Vitamine), Bewertung von Diäten, aber auch Entstehung und Vermeidung ernährungsbedingter Krankheiten.

Inhaltlich gliedert sich das Seminar in drei Teile:

- Was macht uns dick – und krank?
- Was sollen wir essen?
- Wie sollen wir essen?

Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen begrenzt.

