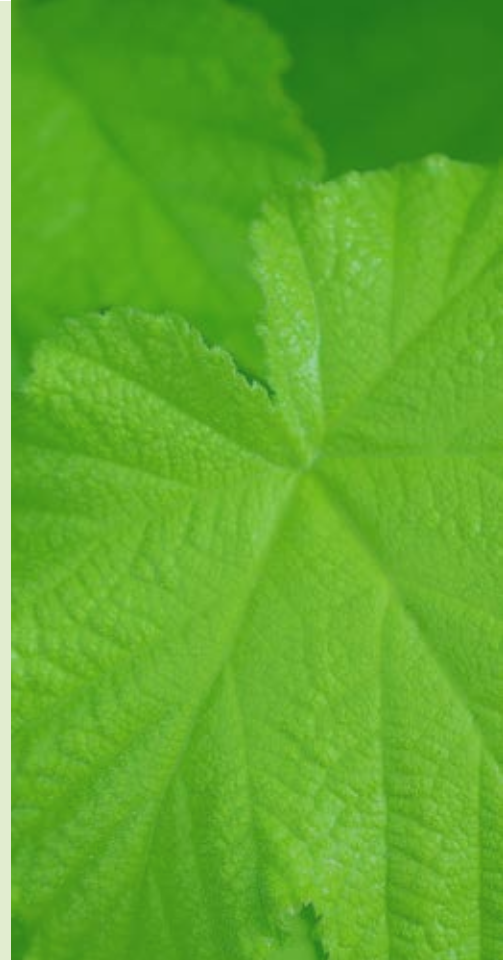









Gesundheitsfürsorge

in Betrieben, Behörden
und Institutionen



Seminare

	Stress-Prophylaxe Endlich mehr Zeit für mich Wie sich Arbeit, Entspannung und Umfeld harmonisch zusammenführen lassen	Seite 2
	Grippeprävention Bei mir hat Grippe keine Chance Gesund und fit durch die kalte Jahreszeit	Seite 3
	Gesundheit Gesund und leistungsfähig durch den Büroalltag	Seite 4
	Bewegung Beweg dich – dann bewegt sich was!	Seite 5
	Fitness Spielend fit bis ins hohe Alter Wie kann ich den häufigsten Krankheiten vorbeugen und gesund bleiben?	Seite 6

Endlich mehr Zeit für mich

Wie sich Arbeit, Entspannung und Umfeld harmonisch zusammenführen lassen



Haben Sie als Firmeninhaber den Eindruck, dass Ihre Mitarbeiter gestresst sind oder den Anforderungen nicht (mehr) gewachsen sind?

Dann lernen Sie alles in diesem Seminar, was Sie über Stress wissen müssen und vor allem, wie Ihre Mitarbeiter Stress wirkungsvoll begegnen können.

Was Sie erwartet und was Sie nach dem Workshop alles tun können:

Bringen Sie sich auf den neuesten Stand über die Auslöser und Folgen von Stress!

- Welche stressbedingten Krankheiten gibt es?
- Hinter welchen Symptomen verbirgt sich Stress? Mit welchen Folgen?

Burnout-Prophylaxe und Anti-Stress-Methoden für Ihre Mitarbeiter

- Techniken für ein möglichst stressfreies Leben und deren Einsatz im Berufsalltag
- Kenntnis über Zeitmanagement-Techniken im beruflichen und privaten Umfeld, mehr Struktur im Alltag
- Gezielte Ernährung und ausgewogene Vitalstoffversorgung
- Ernährungsplan für den Büroalltag
- Schnelles und einfaches „Erden“ durch Entspannungsübungen



Grippeprävention

Bei mir hat Grippe keine Chance

Gesund und fit durch die kalte Jahreszeit

- Sie möchten die Ausfallquote bei Ihren Mitarbeitern durch Erkältungen im nächsten Jahr verringern?
- Ihr Ziel ist es, den Mitarbeitern ein erkältungsfreies betriebliches Umfeld zu schaffen?
- Ihre Mitarbeiter sollen so gut über Erkältungen informiert sein, um sich selbst zu schützen?
- Sie möchten für sich selbst und Ihre Mitarbeiter ein aktiveres und gesünderes Leben, besonders während der Grippeperiode?

Dann buchen Sie dieses Seminar für mehr Gesundheit in der Winterzeit.

Was Sie erwartet und was Sie nach dem Workshop alles tun können:

In diesem aufschlussreichen Seminar erfahren Sie und Ihre Mitarbeiter:

- Wie eine Erkältung entsteht
- Was man selbst tun kann, um das Erkältungsrisiko im Berufsalltag zu minimieren
- Wie man das eigene Immunsystem mit einfachen Mitteln auf Vordermann bringen kann

Sie erhalten jede Menge Tipps zur einfachen und schnellen Umsetzung, die auch teilweise während des Vortrags ausprobiert werden können. Nach diesem Vortrag verfügen Sie über genügend Wissen, um die körpereigenen Abwehrkräfte Ihrer Belegschaft für die nächste Kältesaison aufzubauen.

Gesund und leistungsfähig durch den Büroalltag



- Denken Sie oft schon am Wochenende wieder an die neue Arbeitswoche und fragen Sie sich, wie sie sich am besten organisieren sollen?
- Haben Sie oft das Gefühl, durch Ihren Büroalltag nicht genügend Zeit für gesundes Verhalten zu haben?
- Fühlen Sie sich nach dem Essen in der Mittagspause mehr schlapp als frisch und erholt für den Nachmittag?

Dann geht es Ihren Mitarbeitern und Kollegen sicher oft ähnlich. Bringen Sie mehr Struktur und System in den Büroalltag Ihres Unternehmens und sagen Sie den typischen Bürokrankheiten den Kampf an. Wie? Das erfahren Sie im Seminar.

Was Sie erwartet und was Sie nach dem Workshop alles tun können:

Lernen Sie die häufigsten Krankheiten im beruflichen Kontext kennen!

Organisieren Sie mit einfachen Mitteln Ihre ideale Arbeitswoche:

- Erfahren Sie, wie guter Schlaf Ihre Arbeitsqualität steigern kann
- Starten Sie sich mit meinen Powerfrühstück-Tipps gut durch den Tag
- Organisieren Sie mit einfachen Mitteln Ihre Verpflegung am Arbeitsplatz

Begegnen Sie dem Stress am Arbeitsplatz gelassen:

- Organisieren Sie Ihren Arbeitsplatz und Ihr Umfeld für mehr Arbeitsleistung und weniger Suchzeiten
- Schützen Sie sich durch eine optimale Vitalstoffversorgung vor stressbedingten Mangelzuständen und „Bürokrankheiten“
- Begegnen Sie dem Stress gelassen durch wirkungsvolle Methoden

Mit Bewegung – Power für sämtliche Situationen

- Bringen Sie gesunde Abwechslung in Ihre statische Mittagspause
- Überbrücken Sie Leistungstiefs durch aktive Übungen
- Nutzen Sie Bewegungsübungen für mehr Kraft und Energie im Alltag



Bewegung

Beweg dich –

dann bewegt sich was!

- Sie möchten zusammen mit Ihren Mitarbeitern den Einstieg in ein sportliches Leben schaffen und mehr dadurch mehr Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz erreichen?
- Sie suchen nach einfachen Übungen, die sich gut und schnell in den beruflichen Alltag integrieren lassen?
- Sie wünschen sich, dass Ihre Mitarbeiter den gesundheitlichen Nutzen von Bewegung schätzen lernen?

Dieses Seminar nimmt Sie mit auf eine Entdeckungsreise in ein Leben voller Bewegung.

Was Sie erwartet und was Sie nach dem Workshop alles tun können:

Warum soll ich mich überhaupt bewegen?

- Lernen Sie die Zusammenhänge von Erkrankungen durch Bewegungsmangel kennen
- Erfahren Sie, welchen Nutzen es hat, sich mehr zu bewegen

Anregung für mehr Bewegung im Alltag

- Erlangen Sie Kenntnis über einfache Übungen am Arbeitsplatz
- Finden Sie heraus, wie Sie sich selbst zu mehr Bewegung im Alltag motivieren
- Erfahren Sie, wie Ernährung und Bewegung harmonisch zusammenpassen
- Finden Sie die ideale Sportart für sich und Ihr sportliches Level
- Erwerben Sie Wissen darüber, was Sie vor und nach sportlicher Aktivität für sich tun können

Erfahren Sie mehr über dieses Seminar unter:

www.hs-gesundheitsberatung.de/gesundheits-seminare/betriebe/

Spielend fit bis ins hohe Alter

Wie kann ich den häufigsten Krankheiten vorbeugen und gesund bleiben?



Oft höre ich in meinen Seminaren Sätze wie: „Ob wir das noch im Alter können!“ oder: „Wir sind jetzt nochmal so weit weggefliegen, das wird wohl die letzte weite Reise werden!“ Es ist an der Zeit, um endlich damit aufzuräumen und einmal zu erklären, wie man sich lange fit und gesund halten kann.





In diesem lebendigen Seminar schauen wir uns unter anderem an, wie sogenannte „Methusalem-Menschen“ leben. Sie lernen, welchen Einfluss Bewegung, Ernährung, die optimale Nährstoffversorgung und die mentale und psychische Einstellung haben, damit wir ein erfülltes Leben führen können.

Halten Sie es mit Franz Kafka: „Jeder, der sich die Fähigkeit erhält, Schönes zu erkennen, wird nie alt werden“, und informieren Sie sich in diesem schwungvollen Seminar über alles, was Sie über das Altern wissen sollten, um diesen Lebensabschnitt genießen zu können.

Was Sie erwartet und was Sie nach dem Workshop alles tun können:

- Lernen Sie die Unterschiede zwischen gefühltem Alter – tatsächlichem Alter – individuellem Altersempfinden und biologischem Alter kennen und für sich nutzen
- Erlangen Sie Kenntnis über die häufigsten Erkrankungen im Alter und deren Vorbeugung
- Erfahren Sie, welche Möglichkeiten es zur Gesundheitsprävention im Alter gibt, denn Alter ist nicht gleich Krankheit
- Lernen Sie die Geheimnisse der Methusalem-Menschen kennen
- Bleiben Sie durch meine Anregungen lange fit, gesund, leistungs- und begeisterungsfähig
- Lernen Sie die Vorteile einer optimalen Nährstoffversorgung und Ernährung gegen Erkrankungen im Alter kennen
- Nutzen Sie aktive Bewegungseinheiten für ein fittes Leben
- Erfahren Sie, wie Sie durch mentale Fitness, eine gesunde geistige Haltung und positive Einstellung Ihre Gesundheit im Alter beeinflussen können

Weiterführende Angebote für Betriebe

	Individuelle Beratung	Seite 8
	Nachhaltigkeitskonzept	Seite 8
	Rundum-Sorglos-Paket	Seite 9
	Ordnung und Struktur im Büro	Seite 9

Individuelle Beratung

Unterstützen und wertschätzen Sie Mitarbeiter mit Einzelberatungsstunden zur ganzheitlichen Gesundheit



Eine Kombination aus Gesundheitsseminaren und anschließenden individuellen ganzheitlichen Gesundheitsgesprächen mit Mitarbeitern runden das Gesamtpaket „betriebliche Gesundheitsfürsorge“ ab.

Gerne biete ich Ihnen diesen Punkt in Ihrem Gesamtpaket mit an. Lassen Sie uns darüber reden!

Nachhaltigkeitskonzept

Profitieren Sie von meinem Nachhaltigkeitskonzept, damit die Umsetzung von gesundheitsfördernden Maßnahmen garantiert gelingt!



Geht es Ihnen auch so?

Sie möchten mehr für die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter tun, aber ständig kommt etwas dazwischen? Sie hegen den Wunsch, Ihren Mitarbeitern die Möglichkeit zu geben, sich auch am Arbeitsplatz bewusst gesund zu ernähren und zu verhalten, aber ständig verschieben sich die Prioritäten? Wäre es da nicht toll, wenn es jemanden gäbe, der Sie und Ihre Mitarbeiter unterstützen und die Rahmenbedingungen schaffen würde, damit gesundes Verhalten auch an Ihrem Arbeitsplatz und nachhaltig möglich wird?

Das können Sie von meinem Nachhaltigkeitskonzept erwarten:

- Eingehendes Startgespräch mit Ihnen in Ihrem Hause (ca. 1,5 Stunden)
- Ausarbeitung eines Konzepts und anschließende Durchsprache. Inhalte könnten sein:
 - Ein Vortrag in Ihren Räumen, passend zum besprochenen Thema und zur Zielgruppe
 - Anschließende Festlegung von Maßnahmen, die im Unternehmen eingeführt werden sollen
 - Nachhalten der Maßnahmen in regelmäßigen Abständen zusammen mit einem „Gesundheitsbeauftragten“ aus Ihrer Firma
 - Auf Wunsch Einzelberatungen für Mitarbeiter (z.B. für Mitarbeiter mit hoher Stressbelastung und daraus resultierenden Erkrankungen)



Rundum-Sorglos-Paket

Was ist darin alles enthalten?

- Eingehendes Beratungsgespräch mit Ihnen in Ihrem Hause (ca. 1,5 Stunden)
- Zwei Vorträge im Jahr zu vorher festgelegten Themen
- Vier Newsletter pro Jahr für Ihre Mitarbeiter
- Zwei Gesundheitssprechtage pro Jahr in Ihrem Unternehmen für Sie und Ihre Mitarbeiter
- Telefonische Unterstützung für Sie und Ihre Mitarbeiter zu festgelegten Zeiten, z.B. viermal im Jahr



Ordnung und Struktur im Büro

Wäre es nicht ein Traum, auch im Büro immer alles am selben Platz zu finden?

Das kennen Sie und Ihre Mitarbeiter sicher auch:

- Ständig vermissen Sie Ordner, Notizen oder suchen in Ihrer EDV nach dem passenden Dokument.
- Oder noch schlimmer: Sie vergessen Termine, weil Sie im Alltag nicht dazu gekommen sind, diese in den Kalender einzutragen?
- Ständig verschieben sich Ihre Prioritäten und Sie kommen einfach nicht mehr hinterher?

Ein wesentlicher Baustein des Stressmanagements ist das Thema Ordnung und Struktur im beruflichen Umfeld (Arbeitsplatzorganisation, Zeitmanagement, Priorisierung).

Verschiedenste Aufräum-, Wegwerf- und Ordnungssysteme werden vorgestellt, ausprobiert und dann etabliert. Somit entfällt in Zukunft Zeit für lästiges Suchen und Sie gelangen zu mehr Übersicht und Durchblick an Ihrem Arbeitsplatz.

Suchzeiten kosten ein Unternehmen unnötig viel Geld, das durch simple Maßnahmen gespart werden kann! Informieren Sie sich!

Erfahren Sie mehr über dieses Seminar unter:

www.hs-gesundheitsberatung.de/gesundheits-seminare/betriebe/

Gesundheitschallenges in Firmen



Sie möchten mit wenig Aufwand Ihre Mitarbeiter über einen festzulegenden Zeitraum Gesundheit am Arbeitsplatz ermöglichen?

Kein Thema. Mit meiner Gesundheitschallenge für Firmen gelingt dies mühelos.

Wie ist der Ablauf?

- In einem Vorgespräch bestimmen wir das Thema in dem Ihre Mitarbeiter geschult werden sollen
- Ihre Mitarbeiter erhalten über einen festgelegten Zeitraum Sprachnachrichten mit Übungen zur Umsetzung
- In einem Praxisseminar werden die Mitarbeiter im Thema geschult und können viele Übungen zum Thema direkt ausprobieren

Klingt interessant? Dann fragen Sie doch näher nach!

Heike Schories

**Ganzheitliche Gesundheits- und Vitalstoffberatung
Stressmanagement- und Mentaltraining
Beratungen, Vorträge & Gesundheitschallenges**

Meine Ausbildungen im Gesundheitsbereich:

- Ganzheitliche Gesundheitsberaterin (IHK)
- Trainerin für Stressmanagement
- Vitalstoffberaterin
- Mentaltrainerin

