

Drei konkrete Möglichkeiten



**Personalkosten optimieren durch
gezielte Gesundheitsförderung**

Mentale Mitarbeitergesundheit im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements

1. Vortrag für Führungskräfte:

**"Mentale Gesundheit im Blick -
Früherkennung und Prävention für Führungskräfte"**

Führungskräfte auf die Wichtigkeit der mentalen Mitarbeitergesundheit anhand von belegbaren Zusammenhänge und Folgen für das Unternehmen und die eigene Person aufzeigen.

2. Seminar für Führungskräfte

**“Mentale Gesundheit und Wertschätzung im
Leadership”**

Führungskräfte sensibilisieren und befähigen mit den eigenen mentalen Herausforderungen und denen ihrer Mitarbeitenden umzugehen.

3. Begleitungs- und Coachingangebot im 1:1 für betroffene Mitarbeiter

**“Wiedererlangung der Mentalen Gesundheit und
Resilienz, um wieder motiviert und leistungsfähig dem
Unternehmen zur Verfügung zu stehen.”**

Wenn die mentale Herausforderung eines Mitarbeitenden über den Einflussbereich der Führungskraft hinaus geht.

Vortrag für Führungskräfte:

"Mentale Gesundheit im Blick - Früherkennung und Prävention für Führungskräfte"



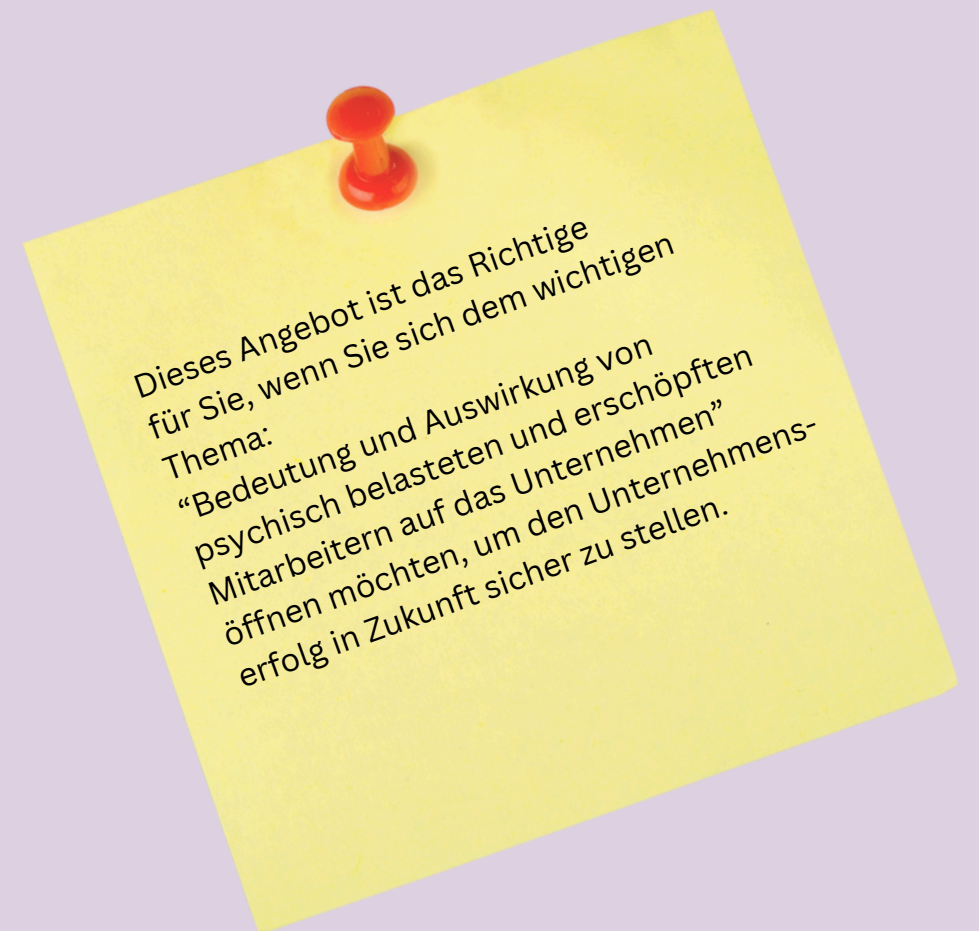
1. Vortrag für Führungskräfte:

"Mentale Gesundheit im Blick - Früherkennung und Prävention für Führungskräfte"

Art: Vortrag mit Präsentation und Q&A im Anschluß
Zielgruppe: Führungskräfte, Abteilungsleiter, Teamleiter
Abgestimmt auf: Mittelständische Unternehmen und Kommunen
Dauer: 30 min. / 60 min.; online oder vor Ort

Inhalte:

- Bedeutung und Auswirkungen auf das Unternehmen
- Eigene Stressfaktoren erkennen
- Persönliche Defizite in der Führungspraxis
- Bedeutung von Lob und Anerkennung
- Techniken für wertschätzende Kommunikation
- Warnsignale psychischer Belastungen bei Mitarbeitenden



Seminar für Führungskräfte

“Mentale Gesundheit und Wertschätzung im Leadership”



2. Seminar für Führungskräfte

“Mentale Gesundheit und Wertschätzung im Leadership”

Art: Tagesseminar mit Praxisübungen und Handout
Zielgruppe: Führungskräfte, Abteilungsleiter, Teamleiter
Abgestimmt auf: Mittelständische Unternehmen und Kommunen
Dauer: 6 Std.; bei Ihnen vor Ort

Seminarziel:

Führungskräfte sensibilisieren und befähigen, mit den eigenen mentalen Herausforderungen und denen ihrer Mitarbeitenden umzugehen.

Resilienzförderung:

- Strategien zur Stärkung der eigenen Resilienz
- Unterstützung der Mitarbeitenden in ihrer Resilienz

Prävention von Langzeiterkrankungen:

- Präventive Maßnahmen im Arbeitsalltag
- Integration von Gesundheitsförderung in den Führungsstil

Praktische Übungen und Tools:

- Interaktive Übungen zur Selbstreflexion
- Tools zur Verbesserung der Kommunikationskultur

Handlungsempfehlungen:

- Konkrete Schritte für die Umsetzung im Alltag
- Ressourcen und weitere Unterstützungsmöglichkeiten

1:1 Jahresbegleitung für betroffene Mitarbeiter

“Wiedererlangung der Mentalen Gesundheit und Resilienz, um motiviert und leistungsfähig dem Unternehmen zur Verfügung zu stehen.”



3. Jahresbegleitung für betroffene Mitarbeiter

**“Wiedererlangung der Mentalen Gesundheit und Resilienz,
um motiviert und leistungsfähig dem Unternehmen zur Verfügung zu
stehen.”**

Art: Jahresbegleitung
Zielgruppe: Mitarbeitende
Abgestimmt auf: Mittelständische Unternehmen und Kommunen
Dauer: 12 Monate, Start jederzeit und nach Bedarf

Inhalte:

- Ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung
- Individuelle Potenzialanalyse und -entfaltung
- Präventive Gesundheitsförderung
- neue Routinen einführen
- Selbstermächtigung und -motivation
- Abgrenzung lernen
- Mit gewaltfreier Kommunikation Ziele erreichen
- Nachhaltige Mitarbeiterbindung aufbauen

