

Gesundheitscoaching in Unternehmen, Organisationen und Betrieben

Vorschlag für eine Fortbildung für Gesundheitsbeauftragte in Organisationen und Betrieben (z.B. Teams zum Schwerpunkt „Gesundheit“ im Rahmen des Qualitätsmanagements)

Themen, die theoretisch und praxisbezogen behandelt werden:

- Systemische Sichtweise von Gesundheit
- Grundlagen von Coaching und systemischen Fragestellungen
- Analyse krankmachender und gesunderhaltender Strukturen in den Organisationen (z.B. Arbeitsräume, Mobiliar, Raumausstattung, Zeitpläne, Arbeitsbedingungen der Mitarbeiter,...)
- Erkennen von Stress- und Burn-Out-Faktoren bei Führungskräften und in der Mitarbeiterschaft und Erarbeitung von Interventionsmöglichkeiten
- Zeitmanagement
- Präventionsansätze (z.B. wertschätzende Kommunikation, Konfliktlösungsansätze, Feedback-Strukturen)
- Resilienztraining
- Übungen zur Achtsamkeit/ Meditation
- Ernährung während der Arbeit, Pausenverpflegung, Kantine

Folgende Fragen werden uns schwerpunktmäßig und zielorientiert beschäftigen:

- Wie können wir eine gesunde Tätigkeit durchführen?
- Wie können wir unser Management gesund gestalten?
- Wie können wir unsere Führungskräfte und MitarbeiterInnen so fortbilden, dass sie sich gesund auf neue Veränderungen einstellen können?
- Wie können wir uns Arbeitsklima gesund gestalten?
- Was verstehen wir unter einer gesunden Pflege unserer Kooperationspartner?

Exemplarisch werden Prozesse und Übungen mit den TeilnehmerInnen trainiert, um sie zu befähigen, diese auch mit ihren Kolleginnen/ Kollegen im Unternehmen durchzuführen (im Sinne einer Multiplikatoren-Ausbildung).

Dauer: 3 Werktage (idealerweise Montag – Mittwoch je von 9:00 – 17:00 Uhr), zusätzlich 1 Auswertungstag nach ca. 6 – 9 Monaten.

Die TeilnehmerInnen erhalten am Ende der Fortbildung konkrete Praxisaufgaben, die sie während der Projektzeit in ihrem Unternehmen bearbeiten sollen. Der Trainer/ Moderator gibt ein schriftliches Feedback über die Erledigung. Beim Auswertungstag werden die erledigten Aufgaben evaluiert.

Ort: außerhalb des Unternehmens, z.B. in einer Fortbildungsakademie, einem Bildungshaus oder einem Seminarhotel, möglichst mit Übernachtung

Planung, Durchführung und Evaluation:

Prof. Günter Tomberg (Praxis für Gesundheit und Resilienz – Konzepte, Seminare und systemisches Coaching, Konstanz/Bodensee) www.gesundsein-am-see.de