

## PROGRAMM MITARBEITER-GESUNDHEIT „fit@work“

Gruppenseminar und Inhouse Training für Mitarbeitende aller Hierarchiestufen

Fachkräftemangel, älter werdende Arbeitnehmende, steigende Zahlen krankheitsbedingter Ausfalltage durch psychische Erkrankungen – betriebliches Gesundheitsmanagement wird immer wichtiger und immer mehr Unternehmen erkennen die Notwendigkeit zur betrieblichen Gesundheitsvorsorge. Durch gezielte Maßnahmen wird eine Belegschaft nachweislich gesünder, zufriedener und damit auch leistungsfähiger. Erkrankungen des Muskel- und Skelettsapparates – allem voran Rückenschmerzen – sowie psychische Erkrankungen sind die beiden häufigsten Gründe für Arbeitsunfähigkeit. Die Initiative Gesundheit & Arbeit hat mit einer umfassenden Auswertung wissenschaftlicher Untersuchungen festgestellt, dass mit Hilfe gezielter Maßnahmen arbeitsweltbezogenen psychischen Erkrankungen und Beschwerden des Muskel- und Skelettsapparates wirkungsvoll vorgebeugt werden kann. Unternehmen tragen so wesentlich zur Gesunderhaltung der Beschäftigten bei und sparen Kosten!

Wissenschaftliche Kosten-Nutzen-Analysen belegen, dass sich betriebliches Gesundheitsmanagement lohnt. **Demnach spart jeder in betriebliches Gesundheitsmanagement investierte Euro zwischen zwei und zehn Euro, die aus Fehlzeiten der Mitarbeitenden resultiert hätten, ein und hat somit einen positiven Return on Investment (ROI).** Auch für die Bundesregierung hat das betriebliche Gesundheitsmanagement höchste Priorität: Das seit 2014 verabschiedete **Präventionsgesetz** fordert von Unternehmen den Nachweis betrieblicher Gesundheitsförderung.

**Und:** Ein Unternehmen, das die Gesundheit seiner Beschäftigten ernst nimmt, wird zudem für Arbeitnehmende attraktiver und kann im Wettbewerb besser bestehen!

## Ablauf und Inhalte:

Modul 1: Bewegung	Modul 2: Ernährung	Modul 3: Stressmanagement / Mentale Balance
<ul style="list-style-type: none"><li>- Bewegungsübungen für den Arbeitsplatz</li><li>- Beweglichkeitstests, Ausdauerstests</li><li>- Motivation für ein bewegtes Leben</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz</li><li>- Hintergründe Essverhalten</li><li>- Strategien für gesundes Essverhalten</li><li>- Lebensstiländerung – Veränderung beginnt im Kopf</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Psychische Belastungen am Arbeitsplatz und wie man ihnen begegnet</li><li>- Stresskompetenz und Resilienz entwickeln</li><li>- Entspannungstrainings, Achtsamkeitstrainings</li></ul>

### Ziele von „fit@work“:

- Alltagstaugliche Maßnahmen für die eigene Gesundheitsförderung kennenlernen: Bewegung am Arbeitsplatz, gesunde Ernährung, Stresskompetenz entwickeln.
- Entwicklung eigener Handlungsstrategien für eine Lebensstiländerung.

### Methoden:

Das Programm Mitarbeiter-Gesundheit „fit@work“ kann auch in Abstimmung mit den Zielsetzungen des Auftraggebers gestaltet werden. Methoden können dabei Seminare, Vorträge und Workshops mit Praxiseinheiten, Check Up's und Aufbereitung von Themenwelten für Firmen-Intranets sein.

### Ihre „fit@work“ Trainerin:



Als diplomierte Betriebswirtin und Marketing-Expertin war **Nathalie Tenckhoff** mehr als 15 Jahre in leitenden Funktionen bei Agenturen und Konzernen tätig. Daraus resultiert ihr Verständnis für Strukturen und Anforderungen der Arbeitswelt in Wirtschaftsunternehmen. Und sie weiß, wie schwer es sein kann, in einem fordernden Berufsumfeld auf seine Gesundheit zu achten. Auf dieser Basis erarbeitet sie heute effiziente, individuelle Konzepte für Firmen und Privatpersonen im Rahmen

betrieblicher Gesundheitsprogramme und der persönlichen Gesundheitsberatung.

Als Leistungssportlerin, Disziplin Rudern, hat sie über zehn Jahre an internationalen Wettkämpfen teilgenommen. Heute ist sie meist ohne Wettkampfbambitionen in Bewegung, am liebsten in der freien Natur: zu Fuß, per Ski, auf dem Rad, zu Pferd, in und auf dem Wasser.

### Qualifikationen:

- Zertifizierte Präventionstrainerin (Deutsche Trainerakademie)
- Betriebliche Gesundheitsmanagerin (IHK)
- Zertifizierter Food Coach (Deutsche Trainerakademie)
- Moderne Mentaltrainerin (Entspannungsakademie®)
- Dipl. Betriebswirtin

### **Anmeldung und Informationen:**

dellian consulting communication + training

Tel.: 07131 – 79 73 76 0

[info@dellian-consulting.de](mailto:info@dellian-consulting.de)

[www.dellian-consulting.de](http://www.dellian-consulting.de)

Das Seminar **fit@work** ist ein Angebot der  
**dellian consulting GmbH communication + training**  
Hegelmaierstraße 24 | 74076 Heilbronn