



Beispiele für eine unterschiedliche inhaltliche Schwerpunktsetzung

| Inhaltsschwerpunkte | 1 Tag | 2 Tage | 2,5 Tage |
|--|-------|--------|----------|
| Bedeutung des betrieblichen Gesundheitsmanagements | 45% | 30% | 10% |
| Reflektion führungsrelevanten Verhaltens | 45% | 50% | 30% |
| Verbesserung der persönlichen Gesundheitsbilanz | 10% | 20% | 60% |

Seminarangebote – Fit zum Führen

Wenn Sie Seminare ausschließlich zum Thema Selbstmanagement wünschen, können Sie auf die vielfach bewährten SKOLAMED-Seminare Fit zum Führen I als Basisseminar bzw. Fit zum Führen II als Aufbauseminar zurückgreifen.



Fit zum Führen I

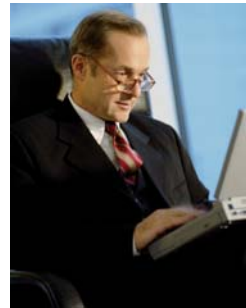
Im Basisseminar "Fit zum Führen I" wird das Bewegungs-, Ernährungs- und Allgemeinverhalten ermittelt und analysiert und die Teilnehmer zu einem gesundheitsfördernden Verhaltens- und Lebensstils motiviert und angeleitet. Hierfür werden für die Erstellung eines individuellen Gesundheitsprofils die möglichen Risikofaktoren über verschiedene Screening-

verfahren ermittelt. Ein Beratungsgespräch mit dem SKOLAMED Kompetenzteam schließt sich an. Zudem werden die Teilnehmer basierend auf ihrem Gesundheitsprofil gezielt über Gesundheitsthemen wie: Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung und Stress informiert. Trainings in mehreren Gesundheitssportarten

und Entspannungstechniken, bei denen die Teilnehmer neue Verhaltensmuster kennenlernen, runden das Programm ab.

Fit zum Führen II

Den Teilnehmern werden aufbauend auf das Seminar „Fit zum Führen I“ vertiefende Erkenntnisse vermittelt, um Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden und Gesundheit im Sinne der Work-Life-Balance zu stabilisieren. Das Bewegungs-, Ernährungs- und Allgemeinverhalten wird vertiefend analysiert. Durch den Abgleich mit erhobenen Daten aus dem Basisseminar kann jeder Teilnehmer erste Veränderungen im Rahmen der Entwicklung eines gesundheitsfördernden Verhaltens und Lebensstils nachvollziehen und überprüfen. Anschließend werden die Teilnehmer wiederum aufbauend auf ihrem neu ermittelten Gesundheitsprofil gezielt über Gesundheitsthemen wie z.B. Ausdauertraining, Laufschule, ausgewogene Ernährung und Stress informiert. Weiterführende Trainings in Gesundheitssportarten und -techniken vervollständigen das Programm im Hinblick auf eine nachhaltig wirkende Gesundheitsförderung.



themen wie z.B. Ausdauertraining, Laufschule, ausgewogene Ernährung und Stress informiert. Weiterführende Trainings in Gesundheitssportarten und -techniken vervollständigen das Programm im Hinblick auf eine nachhaltig wirkende Gesundheitsförderung.

Beratung

Lassen Sie sich unverbindlich beraten und sich ein Seminkonzept für Ihre Führungskräfte erstellen. Wie stehen Ihnen gerne am Telefon (02223) 2983 - 0 bzw. unter skola@skolamed.de zur Verfügung.



Mehr Informationen finden Sie im Internet unter www.skolamed.de



Weitere SKOLAMED-Dienstleistungen

Auch auf allen anderen Gebieten der betrieblichen Gesundheitsprävention können Sie gerne auf das SKOLAMED-Dienstleistungsangebot zurückgreifen:

- **Gesundheitsconsulting**
Beratung ■ Gesundheitsprofil ■ Gesundheitspotenzial
- **Betriebliches Gesundheitsmanagement**
Analyse ■ Screenings ■ Umsetzung ■ Controlling
- **Gesundheits-Check-ups**
Diagnostik ■ Gesundheitstraining ■ Leistungsdiagnostik
- **Gesundheitscontent, -portale und Intranetservices**
Gesundheitsinhalte für Ihr Unternehmens-Intranet
- **Gesundheitsseminare**
Angebote für alle Zielgruppen in Ihrem Unternehmen

Informieren Sie sich

Ausführliches Informationsmaterial zu allen unseren Dienstleistungsbereichen senden wir Ihnen gerne zu. Oder Sie informieren sich im Internet unter

www.skolamed.de



SKOLAMED GmbH

Petersberg ■ 53639 Königswinter/Bonn
Telefon 02223/2983-0 ■ Telefax 02223/2983-20
E-Mail: skola@skolamed.de ■ www.skolamed.de



Seminare – Führungsverhalten und Gesundheit



Führungskräfte
sind der bestimmende
Faktor in der
Gesundheitsförderung



Seminare – Führungsverhalten und Gesundheit

Führungskräfte sind der bestimmende Faktor in der Gesundheitsförderung

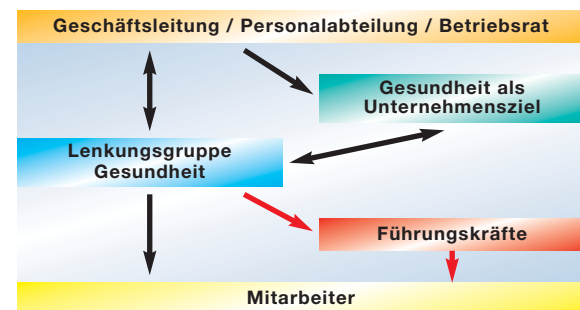


Ein systematisches betriebliches Gesundheitsmanagement kann nur mit und nicht gegen Führungskräfte umgesetzt werden. Auf der anderen Seite haben Führungskräfte im Rahmen ihres Werdeganges Gesundheitsförderungs- bzw. Gesundheitsmanagementmaßnahmen in der Regel nicht erlernt und nicht erfahren. Deshalb ist es wichtig, nachvollziehbar zu machen, das ein systematisches und strukturiertes

Gesundheitsmanagement sowohl im Rahmen des Selbstmanagements als auch bei der Mitarbeiterführung ein Produktions- und Work-Life-Balance-Faktor ist, der dem Unternehmen in vielfacher Hinsicht dient.

Gesundheitsförderung, die ohne Beteiligung und Mitwirken der Führungskräfte an die Mitarbeiter herangetragen wird, hat auf Dauer keine Chance, sich nachhaltig und positiv besetzt im Unternehmen zu halten. Vor diesem Hintergrund hat SKOLAMED Seminarkonzepte für Führungskräfte entwickelt, die helfen, das Thema Gesundheit in das Führungsverhalten zu integrieren und so dann für das gesamte Unternehmen wirksam zu machen.

Maßnahmenfluss im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements



Führungsverhalten

Führungskräfte sind im betrieblichen Gesundheitsmanagement gleich in mehrfacher Hinsicht gefordert. Sie sind verantwortlich für das Betriebsklima in ihrem Zuständigkeitsbereich, sind Multiplikatoren und Wegbereiter für gesundes Verhalten, sollten als aktive / passive Ansprechpartner für die Gesundheitsbelange ihrer Mitarbeiter fungieren und um ihrer Vorbildfunktion gerecht werden zu können, einen persönlich tragbaren und alltagstauglichen Weg zum Gesundheitsmanagement als Selbstmanagement haben.

Sie sind im Bereich des betrieblichen Gesundheitsmanagements also doppelt gefordert, im:

- Gesundheitsmanagement als Selbstmanagement
- und in ihrer Führungsrolle hin zu einem gesunden Führungsverhalten



Gesundheitsmanagement als Selbstmanagement

Gesund mit sich selbst umzugehen, hört sich einfacher an, als es ist. Da gesundheitliche Risikofaktoren sich meist unmerklich und oft auch multipel entwickeln, und der Mensch auf der anderen Seite nur über endliche Ressourcen verfügt, ist es um so wichtiger, einen Selbstmanagementplan für die eigene Gesundheit zu entwickeln. Wer zu sehr beschäftigt ist, als sich um die eigene Gesundheit zu kümmern, verhält sich wie ein Maschinist, der sich nicht um das Funktionieren und die Wartung seiner Maschine kümmert.

Führungsrolle und gesundes Führungsverhalten

Nur wenn Führungskräfte die Bedeutung der Gesundheitsförderung für sich selber und ihre Mitarbeiter verinnerlicht

haben, sind sie in der Lage, diesbezüglich auch ihrer Führungsrolle gerecht zu werden. Grundsätzlich gilt für ihre Mitarbeiter, nur wer gesund anwesend ist, kann auch eine gute Leistung bringen.

Ziel ist es, den Führungskräften alle notwendigen Informationen zum Thema mitarbeiterorientierte Gesundheitsförderung an die Hand zu geben und Hilfe und Unterstützung für das Selbstmanagement der Führungskräfte zu geben.

Seminarangebot – Die Führungskraft als Gesundheitsmanager

SKOLAMED hat vor diesem Hintergrund ein Seminarkonzept entwickelt, das mit unterschiedlichen Schwerpunktsetzungen hilft, sowohl Selbstmanagementkompetenzen zu erwerben und nachhaltig umzusetzen, als auch Kompetenzen eines gesunden Führungsverhaltens im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements zu erwerben.

Diese Seminare können in ihren Schwerpunktsetzungen auf Ihre spezifischen Unternehmensbedürfnisse hin abgestimmt werden. Sie haben die Möglichkeit, aus folgenden Inhaltsbereichen zu wählen:



Verbesserung der persönlichen Gesundheitskompetenz

- Um die Vorbildfunktion erfüllen zu können, sollten Führungskräfte über ein entsprechendes Know-how verfügen
- Aufbau eines gesunden Lebensstils, Bewahrung einer ausgewogenen Work-Life-Balance, Steigerung der Lebensqualität im Alter
- Eine Erhöhung der Leistungs- und Widerstandsfähigkeit (z.B. Stärkung des Immunsystems etc.)



Reflektion führungsrelevanten Verhaltens im Hinblick auf die Mitarbeiter-Gesundheit

- Auswirkungen von Führungsverhalten auf Anwesenheit, Wohlbefinden und Gesundheit
- Kennzeichen krankmachenden Führungsverhaltens
- Gesundheitsfördernder Führungsstil
- Umgang mit belasteten Mitarbeitern (Überforderung, Mobbing etc.)
- Kollegiale Kommunikation für Flow & Vertrauen und gegen Misstrauen



Nachhaltigkeit und betriebliches Gesundheitsmanagement

- Die wichtigsten Strategien, Methoden & Techniken eines erfolgreichen Gesundheitsmanagements.
- Betriebliche Gesundheitsförderung braucht engagierte Multiplikatoren (FK), damit es ein Teil der Unternehmenskultur werden kann.
- Gesundheitsmanagement ist eine weitere Managementaufgabe, die durch FK eingeleitet wird und nachgehalten werden muss.

Zeitraumen

Das Seminar ist in einem Zeitrahmen von 1 bis 2,5 Tagen je nach gewählten Inhalten durchführbar.

