

Kommunikation, internes Marketing – Serviceleistungen

- Verschiedene Posterformate zur Vorankündigung der Veranstaltung
- Flyer / Handzettel zur Vorankündigung
- Ankündigungsschreiben für Intranet und Postweg
- E-Mail-Service für die Mitarbeiter im Vorfeld der Veranstaltung mit „appetizern“ zum Thema „Stress / Belastungen“ und „Entspannung“
- Beamershow oder Postershow vor und während der Aktion
- Themenspezifische „giveaways“ für die Mitarbeiter



Zusätzliche Serviceleistungen

- Reportingcharts der Ergebnisse für das Unternehmen (anonymisiert)
- Präsentation der Ergebnisse
- Handlungsempfehlungen für Ihr Unternehmen – Benefitberechnung
- Reporting / Artikel für Ihre Mitarbeiterzeitschrift

Eckdaten

Dauer der Maßnahme: 1 bis 5 Tage
(je nach Teilnehmerzahl und wie von Ihnen gewünscht)
Teilnehmerkapazität: 10 bis Gesamtbelegschaft
Diagnostikzeitaufwand: ca. 5 bis 10 Minuten pro Teilnehmer
Ort: in Ihrem Unternehmen oder einem Ort Ihrer Wahl
Kosten: teilen wir Ihnen auf Anfrage gerne mit

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

Informieren Sie sich

Ausführliches Informationsmaterial zu allen unseren Dienstleistungsbereichen senden wir Ihnen gerne zu.

Oder Sie informieren sich im Internet unter
www.skolamed.de

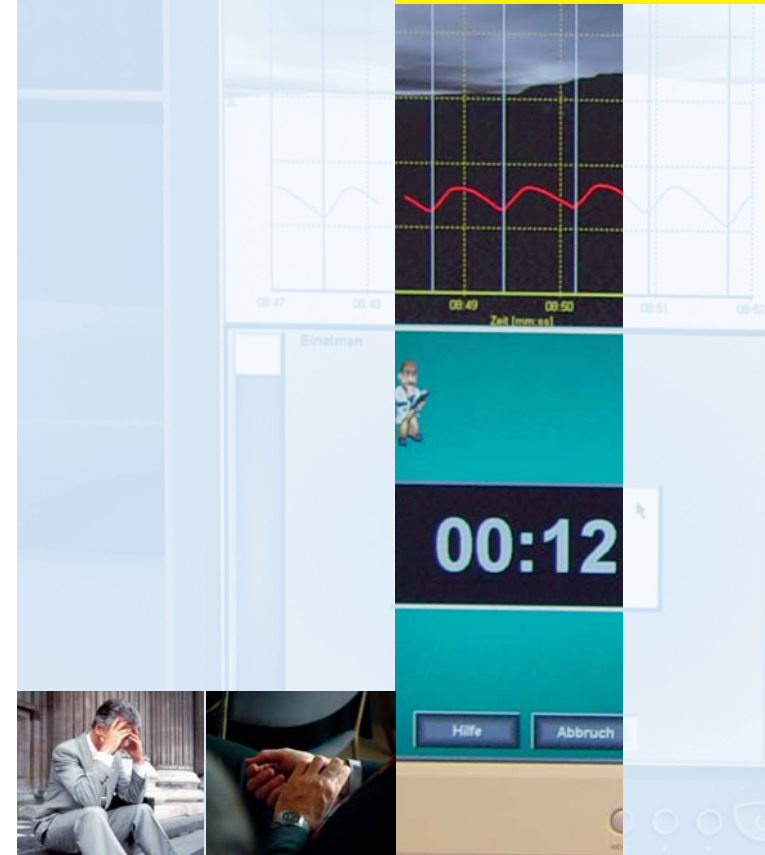


SKOLAMED GmbH

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



Stresstag Stresswoche



Der Umgang mit Stress –
Steuern Sie
rechtzeitig gegen!



Der Umgang mit Stress – Steuern Sie rechtzeitig gegen!

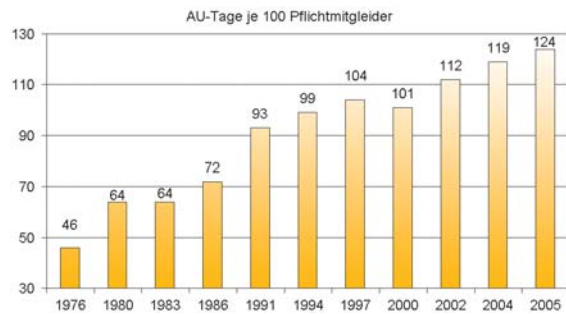


Dass wir beruflich wie privat immer mehr und höheren Belastungen ausgesetzt sind, belegen einschlägige Untersuchungen. Wichtig ist es, diese Belastungen frühzeitig zu erkennen, ihre Auslöser zu identifizieren und diesen gezielt entgegenzuwirken, soweit es sich um negativ wirksamen Stress handelt.

Internationale Studien beschreiben, dass bei ca. 75 Prozent aller Arztbesuche Stress eine auslösende Rolle spielt. Die psychischen

Erkrankungen sind in Deutschland die einzige Erkrankungsgruppe die in allen Krankheitsstatistiken und bei Ausfalltagen einen deutlichen Anstieg zu verzeichnen hat. Seit Jahren wird Stress z.B. als Auslöser von Rückenbeschwerden auch von den Krankenkassen anerkannt.

Stress in seiner Entstehung und seinen Auswirkungen ist den meisten Menschen völlig unklar. Stress macht krank – gilt dabei nur für negativen Stress. Dass Stress aber auch leistungsfördernd wirken kann, wenn man körperliche Reaktionen frühzeitig wahr nimmt und Entspannungsphasen gezielt einsetzt, ist weitgehend unbekannt.



Entwicklung psychischer Erkrankungen in AU Tagen (Quelle: BKK)

Im Sinne Ihres Unternehmens gilt es, hier anzusetzen, um ein verbessertes Wissen und Verständnis für das

Thema Stress zu erzielen. So lässt sich z.B. durch die verbesserte Fähigkeit, Entspannungsphasen gezielt einzusetzen, die Produktivität und die Motivation Ihrer Mitarbeiter entscheidend verbessern, die Ausfalltage verringern und die Lebensqualität und Leistungsfähigkeit steigern.



Der Stresstag – die Stresswoche in Ihrem Unternehmen. Der richtige Umgang mit Stress.

Konzept

Bei den Mitarbeitern wird anhand eines Kurztests die Entspannungsfähigkeit gecheckt. Hierzu wird die Herzratenvariabilität über einen definierten kurzen Zeitraum gemessen. Auf Grundlage des Ergebnisses werden den Teilnehmern die Auslöser von Belastungen (Stress) aufgezeigt und Methoden zur Reduktion, Bewältigung und Vorbeugung vorgestellt.

Das Schöne daran: **Dieses Konzept lässt sich in den Arbeitsalltag integrieren, so dass Arbeits- und Produktionszeiten nur in äußerst geringem Umfang betroffen sind** (ca. 5 bis 10 Minuten pro Teilnehmer).

Kommunikation

Und darüber hinaus liefert Ihnen SKOLAMED als zusätzliche Serviceleistung auf Wunsch auch noch ein komplettes Kommunikationspaket, um dieses Gesundheitsthema auch bei Ihren Mitarbeitern zu einem vollen Erfolg werden zu lassen.



Vom Poster über Handouts bis hin zu E-Mail-Ankündigungen und vielem mehr können Sie auf das SKOLAMED-Knowhow zurückgreifen.

Reporting und Benchmark

Und damit nicht genug – auf Wunsch erstellt Ihnen SKOLAMED auch ein Reporting inklusive Benchmark über die Gesamtteilnehmer auf anonymisierter Basis. So wissen Sie, wie es um den Gesundheitsstatus Ihrer Mitarbeiter zum Thema Entspannungsfähigkeit bestellt ist, und Sie können gezielt Maßnahmen einsetzen.

Wie das alles geht?

SKOLAMED-Leistungen

Diagnostik

- Messung der Entspannungsfähigkeit mittels Herzfrequenzvariabilität mit individueller Auswertung und persönlichem Benchmark sowie Kurzberatung mit Lösungsansätzen und -vorschlägen
Dauer: ca. 5 – 10 Minuten pro Teilnehmer



Beratung

- Kickoff-Vortrag zum Thema „Stress und seine körperlichen Reaktionen“
Dauer: ca. 45 Minuten (z.B. außerhalb der Kernarbeitszeit)
- Handout / Entspannungstechniken auf CD-ROM



Training

- Unterschiedliche Entspannungsangebote zum Kennlernen
Dauer: ca. 45 – 60 Minuten (z.B. außerhalb der Kernarbeitszeit)
- Auf Wunsch können auch wöchentliche Trainingseinheiten vor Ort gesondert vereinbart werden.

