Björn Schlüter

Thomas Friedrich

Selbstmanagement für Führungskräfte – Persönliche Gesundheitskompetenz als ein wesentlicher Bestandteil im Themenfeld Gesundheitsmanagement

Ein wichtiges Ziel im Rahmen der Implementierung eines betrieblichen Gesundheitsmanagements ist es, die Führungskräfte für diesen Prozess als Multiplikatoren zu gewinnen. Im Workshop soll ein möglicher Zugang zum Themenfeld betriebliches Gesundheitsmanagement über den Themenbereich Selbstmanagement für Führungskräfte dargestellt werden. - Jede Fach- und Führungskraft ist in ihrem beruflichen Feld zunehmend starken psychischen und physischen Belastungen ausgesetzt. Diese beeinflussen nicht nur Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden, sie können langfristig auch die Gesundheit und Leistungsbereitschaft beeinträchtigen. Das kann vermieden werden, wenn durch gesundheitsförderndes Verhalten rechtzeitig belastenden Faktoren wie Stress, Bewegungsmangel und unphysiologischer Ernährung entgegengewirkt wird.

Im Workshop werden im Rahmen der Verhaltensprävention Möglichkeiten dargestellt, die jeder Teilnehmer zur Verbesserung seiner persönlichen Work-Life-Balance nutzen kann. Exemplarisch wird zum Bereich Bewegungsmangel, neben der Aufbereitung von Hintergrundinformationen für ein Gesundheitstraining, ein ganz individuelles Training unter Kontrolle der Herzfrequenz und des Laktatwertes durchgeführt. Jeder Teilnehmer erhält eine individuelle Trainingsempfehlung und ein Feedback zur individuellen Trainingssituation. - Abschließend soll dargestellt werden, welche methodische Bedeutung das Themenfeld Selbstmanagement für Führungskräfte für einen BGM-Prozess im Unternehmen hat.

Björn Schlüter
geboren 1965, Studium der Sportwissenschaften, Biologie und Pädagogik. Langjährige Tätigkeit als Berater und Trainer, seit 1998 SKOLAMED Gesundheitscoach. Derzeitige Funktion: Leitung SKOLAMED Akademie. Projektschwerpunkt: Steuerung der Kernprozesse im betrieblichen Gesundheitsmanagement mit Konzeption, Durchführung und Evaluation von Präventionsmaßnahmen.

Thomas Friedrich
Jahrgang 1970, Berufsausbildung als Mathematisch-Technischer Assistent und Studium der Sportwissenschaften. Wissenschaftlicher Mitarbeiter im eLearning-Projekt „spomedial“ an der Dt. Sporthochschule (DSHS) Köln, seit 2004 Mitarbeiter der SKOLAMED GmbH, Arbeitsschwerpunkte im Bereich medizinische Check-ups, Leistungsdiagnostik und Informationstechnik

---

Björn Schlüter und Thomas Friedrich
SKOLAMED GmbH, Petersberg, 53639 Königswinter,
Tel.: 02223/2983-0, Email: schlueter@skolamed.de, friedrich@skolamed.de, www.skolamed.de