BGM-FORTBILDUNGS-ANGEBOT GESUNDHEIT

PERSÖNLICHE GESUNDHEITSBERATUNG FÜR MITARBEITER*INNEN UND FÜHRUNGSKRÄFTE

Zielgruppe
Mitarbeiter*innen und Führungskräfte mit Fragestellungen rund um die Themen gesundheitsförderliches Verhalten, Erhalt der eigenen Gesundheit oder Bedarf an Unterstützung zur Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben

Einführung
Gesund bleiben, die eigene Balance stärken und auch in herausfordernden Zeiten handlungsfähig bleiben: Die persönliche Gesundheitsberatung bietet Ihnen individuelle und vertrauliche Unterstützung bei Ihren gesundheitlichen und persönlichen Anliegen.
Gemeinsam mit dem*der Gesundheitsberater*in entwickeln Sie konkrete, alltagstaugliche Lösungen, die sich nachhaltig in Ihren Berufs- und Privatalltag integrieren lassen. Dabei stehen Ihre Bedürfnisse, Ressourcen und Ziele im Mittelpunkt – von gesundheitsförderlichen Veränderungen über den Umgang mit Belastungen bis hin zur langfristigen Stärkung Ihrer Gesundheit und persönlichen Balance.

Ziel
- Sie haben eine individuelle Unterstützung Ihrer gesunden Balance zwischen Beruf und dem Leben in der Familie erhalten.
- Sie wissen, wie Sie gesundheitlichen Belastungen wirkungsvoll vorbeugen können.
- Sie verwirklichen Ihre Lebensstilveränderungen nachhaltig im (Berufs-)Alltag.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug
- Wir haben unsere Gesundheit im Blick. Wir bauen Vertrauen auf.
- Ich achte auf meine Gesundheit und kenne interne Angebote.

Programm
- Wir vermitteln Ihnen eine Gesundheitsberatung, die auf Ihre individuellen Bedürfnisse und Ihr Anliegen abgestimmt ist. Auf die absolut vertrauliche Behandlung aller anvertrauten Informationen können Sie sich jederzeit verlassen. Die Gesundheitsberatung unterstützt Sie dabei, Ihre gesundheitlichen Bedürfnisse und persönlichen Ziele zu definieren und konkrete Maßnahmen für deren nachhaltige Umsetzung zu entwickeln und zu verfolgen.

Themengebiete
- Bewegung
- Ernährung
- Stressbewältigung*
- Entspannung
- Selbstmanagement
- Resilienztraining
- Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben
- Sehgesundheit und Beratung rund ums Auge im Berufsalltag
- Gesund schlafen
- Gesunderhaltung in allen Lebensphasen

Seminarnummer:
B.2.4.2

Methode:
vertrauliches Einzelgespräch

Berater*in:
Das BGM meldet sich nach dem Eingang der Anmeldung via REXX oder Formular bei Ihnen, damit eine passende Gesundheitsberatung vermittelt werden kann.

Termin:
nach Vereinbarung, bitte in Absprache mit Ihrer Führungskraft

Zeit:
nach Absprache / 1 x 90 Minuten

Ort:
nach Absprache

Gebühr:
zentral finanziert

*Hinweis:
Für alle Fragen und Anliegen zum Thema Stressbewältigung (z.B. aufgrund von Burnout-Situationen, familiären Angelegenheiten, Mobbing oder Sinn- und Veränderungskrisen) wenden Sie sich bitte an die Psychosoziale Beratungsstelle für Beschäftigte:
11PSB@mannheim.de.

ZUR ANMELDUNG IM PERSONALPORTAL

Sie haben aktuell keinen Zugriff auf das Personalportal? Dann nutzen Sie bitte unser Anmeldeformular.

ANMELDEFORMULAR