



success way
Unternehmensberatung

Gutshofstrasse 14
2112 Würnitz

+43-699-19 20 63 93
office@successway.at
www.successway.at

success way – Impulsblatt

2020

Schwerpunkt:

Gesund leisten

Betriebliches
Gesundheitsmanagement



Inhalt

Artikel – Betriebliches Gesundheitsmanagement	2
Unser Erfolgskonzept für Ihr Prozess	3
Unser Leistungsangebot für Sie	4
Stress und Burnout Prävention	5
Gesunde ressourcenorientierte Führung	6
Gesundheitscoaching	7
Kontakt zu Ihren Berater	8



Artikel

Artikel – Betriebliches Gesundheitsmanagement

von Mag. Bianca Bittermann

Worum geht es?

Unsere Arbeitswelt ist einem sehr schnellen Wandel unterworfen und hat sich auch deshalb in den letzten Jahren rasant verändert. Die Produkte und Dienstleistungen müssen immer innovativer, emotional ansprechender, individueller, sicherer und zudem auch noch kostengünstiger sein. Dies alles führt dazu, dass die Belastung für die einzelnen Mitarbeiter immer weiter steigt und sie an ihre Belastungsgrenzen bringt. Da der Erfolg jedes Unternehmens maßgeblich von der Leistung, Kreativität und dem Engagement seiner Mitarbeiter abhängt, ist es wichtig, dass Unternehmen auch proaktiv zur Gesundheit ihrer Belegschaft beitragen!

Ziel eines jeden Unternehmens sollte daher sein, seine Mitarbeiter fit und gesund zu halten. Frei nach dem Motto „gesunde Mitarbeiter“ in einem „gesunden Unternehmen“. Dies gelingt vor allem durch die Etablierung eines ganzheitlichen Betrieblichen Gesundheitsmanagements.

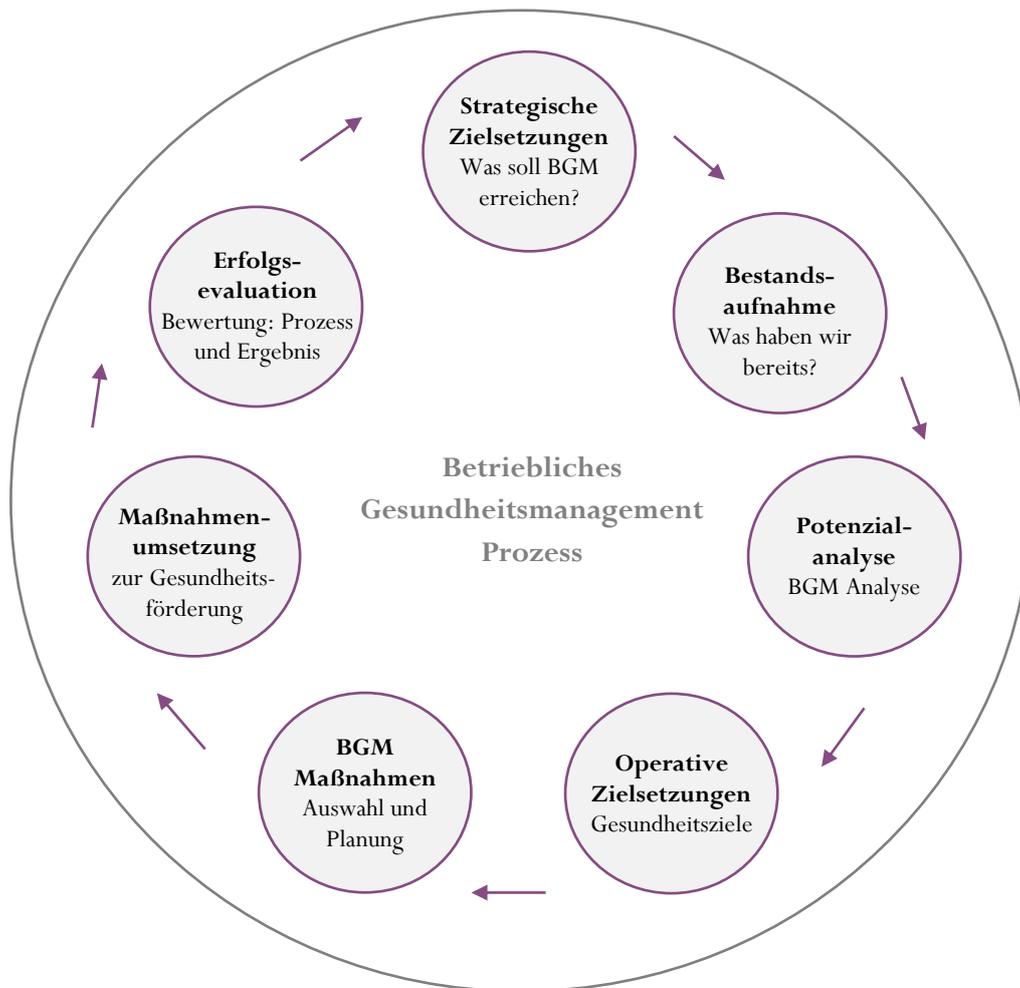
Das Betriebliches Gesundheitsmanagement (kurz „BGM“ genannt) ist daher auch in den letzten Jahren immer stärker in den Fokus vieler Firmen gerückt. Meist gibt es in den Unternehmen bereits Einzelmaßnahmen im Bereich Gesundheitsmanagement. Das BGM greift diese Maßnahmen auf und strukturiert sie in einem zeitlich geplanten Prozess und evaluiert diese im Anschluss. BGM umfasst alle Maßnahmen, um Krankheiten vorzubeugen, Gesundheitspotenziale zu stärken und das Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu verbessern.

Ziele des betrieblichen Gesundheitsmanagements

- ⇒ Motivierte, stressresistente, proaktive und selbstverantwortliche Mitarbeiter
- ⇒ Körperliche und psychische Gesundheit und Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz
- ⇒ Effektiver und effizienter Einsatz der Mitarbeiter entsprechend deren Ressourcen, Grenzen und Kompetenzen
- ⇒ Steigerung des Wohlbefindens und des Engagement der Mitarbeiter
- ⇒ Reduktion der Ausfälle, Krankheiten und Belastungen, weiters ein gezieltes Stressmanagement und Burnout-Prävention
- ⇒ Nachhaltiges Gleichgewicht in der Führung zwischen Herausforderungen und Kompetenzen der Mitarbeiter
- ⇒ Raum für Persönlichkeitsentfaltung und Kompetenzerweiterung
- ⇒ Lebensphasenorientierte Personalentwicklung, Age Management und gesundheitsförderliche Arbeitszeitmodelle
- ⇒ Nachhaltige Entwicklung eines gesundheitsförderlichen Betriebsklimas, gesunde Führung und Unternehmenskultur



Unser Erfolgskonzept für Ihr Prozess



Nutzen für Arbeitgeber

- ⇒ Sicherung der Leistungsfähigkeit und Erhöhung der Motivation der Mitarbeiter
- ⇒ Stärkung der Identifikation mit dem Unternehmen
- ⇒ Image: Steigerung der Arbeitgeberattraktivität
- ⇒ Kostensenkung durch weniger Krankheitsausfälle
- ⇒ Steigerung der Produktivität, Qualität und damit der Wettbewerbsfähigkeit
- ⇒ Verbesserung der Führungskultur, des Betriebsklimas und der Kommunikation

Nutzen für Arbeitnehmer

- ⇒ Verbesserung des Gesundheitszustandes
- ⇒ Erhöhung des Wohlbefindens
- ⇒ Reduktion von gesundheitlichen Risiken
- ⇒ Verbesserung der Lebensqualität
- ⇒ Erhöhung der Arbeitszufriedenheit
- ⇒ Verringerung von Belastungen und Stress
- ⇒ Erweiterung der eigenen Kompetenzen für gesund leisten und gesund leben
- ⇒ Weniger Arztbesuche



Unser Leistungsangebot für Sie

Einführung eines BGM

Wir begleiten und unterstützen Sie bei der Einführung eines betrieblichen Gesundheitsmanagements. Nach einer Standortanalyse finden wir mit Ihnen gemeinsam heraus wo sie zum Thema BGM stehen & was benötigt wird. Wir holen sie genau dort ab wo sie derzeit stehen. Gemeinsam werden wir den Projektplan aufsetzen und ihr BGM erfolgreich im Unternehmen verankern.

Begleitung des Prozesses zur Gesundheitsförderung

Wir setzen auf den Ergebnissen aus Ihrer „Evaluierung psychischer Belastungen am Arbeitsplatz“ auf. Das heißt, wir arbeiten mit Ihnen gemeinsam daran, die vorhandenen Belastungsfaktoren gezielt zu reduzieren und zu verbessern. Wir definieren mit Ihnen konkrete Ziele und erarbeiten einen Maßnahmenplan aus der Evaluierung.

Individueller Maßnahmenplan

Wir unterstützen Sie bei der Umsetzung Ihre Ziele und geplanten Maßnahmen. Wir bieten Ihnen Workshops, Trainings, Coaching und Beratung an. Unsere Leistungen basieren auf einen strategischen Prozess der nachhaltigen Verbesserungen und enthalten eine zielgerichtete Kompetenzerweiterung für Ihre Mitarbeiter.

Nachhaltigkeit und Erfolgsevaluierung

Wir begleiten Sie nachhaltig bei Ihren Umsetzungsschritten und unterstützen Sie bei der Evaluierung Ihrer Ergebnisse. Wir prüfen mit Ihnen gemeinsam die Wirksamkeit der Maßnahmen in Ihrem Unternehmen und erarbeiten bedarfs- und erfolgsorientiert zukunftsweisende Lösungswege.



Training

Stress und Burnout Prävention

Stressmanagement und Burnout-Prävention als Teil des betrieblichen Gesundheitsmanagement

Wir leben in einer Hochleistungsgesellschaft und sind laufend Doppel- und Mehrfachbelastungen ausgesetzt. Burnout ist lange kein Tabuthema mehr, da immer mehr Unternehmen damit konfrontiert sind. Es ist wichtig, bei sich selbst, aber auch bei anderen (z.B. den eigenen Mitarbeitern oder Kollegen) die ersten Warnsignale eines entstehenden Burnouts zu erkennen. Nur so kann man ein Burnout auch proaktiv vorbeugen.

Bei Stress und Burnout ist das Verhältnis von Anforderungsdruck und Bewältigungskompetenz nicht im Gleichgewicht. Der Druck und die Kompetenz, es zu bewältigen, klaffen auseinander. Somit die Anforderungen übersteigen die eigene Leistungsfähigkeit und es stehen nicht ausreichend Bewältigungsstrategien zur Verfügung.

Eine Belastung fordert uns auf die eigene Grenzen kennen zu lernen und sich neu auszurichten. Daher gilt es zu erkennen und zu lernen, welche Kompetenzen zu erhöhen gilt, um neue Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Jeder einzelne kann kreative Energie mobilisieren um sinnvolle Entscheidungen zu treffen, verschiedene neue Wege auszuprobieren und damit in der Selbstgestaltung und Kraft zu bleiben. In jedem Mensch ist das Potenzial zur Bewältigung von Belastungen, Stress und Burnout vorhanden. Wir müssen lernen unsere Potenziale zu nutzen, um Handlungsfähig zu bleiben, und unseren Alltag mit seinen Anforderungen zu begegnen und zu gestalten.

Trainingsinhalte

„Erfolgreiches Stressmanagement und gezielte Burnout-Prävention“ mit Dr. Edith Dusch

- ⇒ Die Gesichter des Burnout: Was ist Burnout? Persönliche und organisationale Ursachen
- ⇒ Früherkennung: Woran man Indikatoren erkennt, die auf Stress weisen und die Signale eines annähernden Burnout
- ⇒ Führungsinstrumente zur Burnout-Prävention: Symptome rechtzeitig erkennen und konkrete Führungsmaßnahmen gegen Stress und Belastung.
- ⇒ So kann jeder Einzelne dem Stress vorbeugen: ein Programm zum persönlichen Umgang mit Stress und Belastung.
- ⇒ Wege aus Stressfalle und Burnout heraus, um wieder ins Lot zu kommen. Die Lebenskunst mit den orientierenden Prinzipien.
- ⇒ Lebenspflege und Selbstfürsorge: Belastungen reduzieren und Gestaltungsspielräume erschaffen.
- ⇒ Wirkungsvoll auftanken: Grundprinzipien um die eigene Ressourcen wieder zu aktivieren.

Zeit:	nach Vereinbarung
Ort:	nach Vereinbarung
Kontakt:	office@successway.at



Training

Gesunde ressourcenorientierte Führung

Gesundheit beginnt beim Führen

Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz stehen mit Leistungsfähigkeit und Engagement im engen Zusammenhang.

Führungskräfte haben unmittelbare Wirkung auf das Wohlbefinden und Arbeitsfähigkeit ihrer Mitarbeiter. Da Führungskräfte in ihrer Rolle stets als Vorbilder agieren, geht es bei „Gesund führen“ darum einerseits als Führungskraft sich selbst gesund und gut zu führen - ganz nach dem Motto „wer führen will, muss zuerst sich selbst führen“ - und andererseits durch Führungsverhalten einen positiven Einfluss auf die Mitarbeiter auszuüben. Dies beinhaltet somit zwei Ebenen: sowohl die Selbstkompetenz der Führungskraft zum eigenen Selbstmanagement, sowie die passenden Führungswerkzeuge und Verhaltensweisen zur nachhaltigen Gesundheitsförderung und Leistungsfähigkeit bei den Mitarbeitern.

Das Ziel ist es, die Bewältigungskompetenz für den beruflichen Alltag mit seinen Herausforderungen zu erhöhen, die Belastungen zu reduzieren, Wege des Ausgleichs zur Regeneration – um wieder aufzutanken – zu erschließen, und damit zu einem sinnerfüllten und positiven Berufsalltag zu gelangen. Das Grundprinzip basiert auf der Überzeugung, dass jeder Mensch das Potenzial des wirksamen und erfolgreichen Selbstmanagements in sich trägt. Durch ein ressourcenorientiertes Führungsverhalten sollen somit die bereits bestehenden eigenen Ressourcen genutzt werden, um gut für sich selbst zu sorgen, so wie Herausforderungen und die Ressourcen der Mitarbeiter im Einklang zu bringen, damit Gesundheit und Wohlbefinden im Unternehmen entstehen kann.

Trainingsinhalte

„Gesunde ressourcenorientierte Führung“ mit Dr. Edith Dusch

- ⇒ Die Zusammenhänge Gesundheit und Führung, und die Einflussfaktoren auf Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz
- ⇒ Gesunde Dialog als Führungsinstrument in der Gesprächsführung für Gesundheitsförderung
- ⇒ Erkennen und Reduktion von Gesundheitsrisiken, wie Stresserleben, Druck und Belastung
- ⇒ Unterstützung bei der Selbstreflexion der Mitarbeiter bezogen auf ihre Ressourcen und Grenzen der Leistungsfähigkeit
- ⇒ Die Wirkung des Faktors Anerkennung auf die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter und das Instrument der anerkennenden Erfahrungsaustausches
- ⇒ Erarbeitung von konkreten Maßnahmen zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden im Unternehmen
- ⇒ Erhöhung der gesundheitsbezogenen Selbstkompetenz um neue Wege und Gestaltungsspielräume zu erschließen
- ⇒ Nachhaltige Entwicklung eines gesundheitsförderlichen Betriebsklimas und Unternehmenskultur

Zeit:	nach Vereinbarung
Ort:	nach Vereinbarung
Kontakt:	office@successway.at



Coaching

Gesundheitscoaching

Das Gesundheitscoaching

Das Gesundheitscoaching bietet den Raum in einem persönlichen Gespräch den Fokus auf die Selbsteinschätzung und Reflexion zur eigenen Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu lenken. Das Ziel des Gesundheitscoaching ist die Erhöhung der gesundheitsbezogene Selbstkompetenz und die Aktivierung der gesunden Selbstregulation.

Die Schwerpunkte des Gesundheitscoachings sind bedarfsorientiert & individuell, können jedoch folgende Themenfelder beinhalten:

- ⇒ Wie sieht es mit meiner Gesundheit und Leistungsfähig aus?
- ⇒ Welche Belastungen bin ich ausgesetzt? Wo stoße ich an meine Grenzen?
- ⇒ Welche Wege der Stressreduktion und -vermeidung können genutzt werden?
- ⇒ Wie gelingt mir der Ausgleich, die Regeneration und das Auftanken?
- ⇒ Welche Bewältigungsstrategien, Ressourcen und Gestaltungsspielräume kann ich nutzen?
- ⇒ Was ist mir wesentlich für einen gesunden Lebensstil und für meine Lebensqualität?

Ihr persönlicher Nutzen durch Gesundheitscoaching

Gesundheitscoaching ist ein sehr gutes Instrument, um ganz individuell und maßgeschneidert an ihrem Wohlbefinden und ihrer Gesundheit zu arbeiten. Ihre Bedürfnisse und aktuellen Belastungen stehen im Vordergrund – es geht darum, ihren persönlichen Weg zu mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden. Die Methode des Coachings eignet sich besonders gut, um über wesentliche Herausforderungen im Job nachzudenken und Unterstützung im Umgang mit belastenden Situationen zu erhalten. Es geht darum, dass Sie neue Sichtweisen und Lösungsmöglichkeiten entwickeln können, und stets handlungsfähig, leistungsstark und gesund bleiben.

Ablauf des Gesundheitscoaching

Mittels einer Standortbestimmung sehen wir uns gemeinsam an, wie es um ihre persönliche Gesundheit, Wohlbefinden, Belastungen und Leistungsgrenzen steht und wo ihre konkreten Potenziale und Lernfelder liegen. Das ist dann die Ausgangsbasis für den weiteren Coachingprozess, wo wir gezielt an ihren Kompetenzen zur Steigerung ihres persönlichen Wohlbefindens arbeiten.

Dauer: 1 Coaching Einheit a 60 Minuten

Zeit: nach Vereinbarung

Ort: in angemieteten Räumen in Wien
beim Kunden vor Ort
in eigenen Coaching-Räumen in Würnitz, NÖ



Kontakt

Kontakt zu Ihren Berater

Jeder Mensch ist einzigartig

Mag. Bianca Bittermann



Stärken:

- Mit dem Kunden bestmögliche Lösungen und Ergebnisse erzielen
- Einfühlungsvermögen und rasche Auffassungsgabe
- Begleiten von nachhaltigen Veränderungs- und Entwicklungsprozessen
- Ganzheitliche Sichtweise gepaart mit analytischem Denkvermögen
- Offenheit und Neugierde gegenüber anderen Menschen
- Ressourcen- und Stärkenorientierung zur Unterstützung der eigenen Selbstwirksamkeit

Resilienzcoach
Dipl. Gesundheitsmanagerin
HR Managerin

+43-660-170 98 40

bianca.bittermann@successway.at

success way Unternehmensberatung

Jeder Mensch ist einzigartig

DI Dr. Edith Dusch



Stärken:

- Erfolgsorientierung gepaart mit Initiative und Engagement
- Sinn und Werteorientierung verbunden mit tragfähigen Lösungen
- Verantwortung gepaart mit Verlässlichkeit
- Strukturiertheit verbunden mit Klarheit
- Wissbegierde und Neugier für Kompetenzerweiterung
- Zukunftsausrichtung verbunden mit persönlichem Wachstum

Unternehmensberaterin
Erfolgscoach
Leadership Trainer

+43-699-19 20 63 93

edith.dusch@successway.at

success way Unternehmensberatung