

## Betriebliches Gesundheitsmanagement

Strategischer Schlüsselfaktor für Motivation und Gesundheit am Arbeitsplatz.  
Bringen Sie beide Aspekte auf elegante Weise zusammen,  
denn erst in der Verzahnung sind wir optimal geschützt.



*„Du musst nicht spitze sein, um anzufangen.  
Aber Du musst anfangen, um spitze zu werden.“*



3 Bausteine die Ihr BGM sicher zum Erfolg bringen:

**Gefährdungs-  
beurteilung  
psychischer  
Belastungen**

**Gesundheits-  
förderung  
am Arbeitsplatz**

**BEM –  
Betriebliches  
Eingliederungs-  
management**

*Wer heute keine Zeit für seine Gesundheit hat, wird morgen viel Zeit für seine Krankheiten brauchen.  
S. Kneipp*

Der Schlüssel für erfolgreiche Unternehmen: gesunde und motivierte Mitarbeitende.

Dr. med. Ulrike Stefanowski  
015116603942  
Niederried 24, 82069 Hohenschäftlarn  
Ulrike.Stefanowski@insano.eu

## Die Themen in Kürze:

### **BGM – Betriebliches Gesundheitsmanagement**

**Warum?** Moderne Betriebe punkten mit gesundheitsfördernden Strukturen nicht nur im Wettbewerbsvergleich, sondern auch, durch die damit verbundene Steigerung der Motivation.

**Ihr Vorteil:** Erkennen, der betrieblichen Strukturen, die gesundheitsförderlich gestaltet werden können, Minimierung der Kosten für AU-Tage und Stärkung der Arbeitgeber-Attraktivität.

Gleichzeitig werden gesundheitsunfreundliche Prozesse erkannt und eliminiert sowie nach §5 Arbeitsschutzgesetz, Vorgaben für die Gefährdungsbeurteilung z.B. psychischer Belastungen erfüllt.

### **GBU-Psych – Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen**

**Warum?** Nach §5 ArbSchG seit einigen Jahren vorgeschrieben, weil die physische meist mit der psychischen Gesundheit korreliert. Gesunde Mitarbeitende und Führungskräfte bilden die Grundlage für Wachstum und Erfolg.

**Ihr Vorteil:** Strukturiertes Wissen um die Notwendigkeit und Inhalte der GBU-Psych. Ablauf und Vorgehen je nach aktueller betrieblicher Belange. Medizinisch und kommunikativ entlastende Unterlagen zur konkreten Durchführung.

Methodenkompetenz für den erfolgreichen Verlauf einer Gefährdungsbeurteilung und gesunder Umgang mit den Ergebnissen.

### **BEM - Betriebliches Eingliederungsmanagement**

**Warum?** Nicht nur weil es im Gesetz nach §84 (2) SGB IX vorgeschrieben ist, sondern auch, weil gesunde Mitarbeitende und Führungskräfte die Basis für den wirtschaftlichen Erfolg sind.

**Ihr Vorteil:** Fachgerechte Etablierung und Durchführung des BEM-Prozesses mit dem Ziel aktuelle Arbeitsunfähigkeiten (AU) zu überwinden und erneute Arbeitsunfähigkeiten zu verhindern. Im Falle der Trennung von Mitarbeitenden geschieht dies wertschätzend, professionell und arbeitsrechtlich korrekt (inkl. Compliance und Datenschutz).

### **BGF - Betriebliche Gesundheitsförderung**

**Warum?** Erst im der Umsetzung wird sichtbar was wirklich möglich ist.

Erfolge entstehen, wenn die geplanten Wege umgesetzt werden.

Und selbst aus Steinen, die einem im Weg liegen, kann man etwas Schönes bauen 😊

**Ihr Vorteil:** Maßgeschneiderte Konzepte – Beispiele siehe im Folgenden.

## Gesundheitsförderung



Jeweils als Online-Impulse

„Lunch & Learn“, „Gesunde Stunde“

oder

in Präsenz Workshops ½-tags oder ganztägig



### Gesunde Neurohacks - gute Vorsätze, gelungenes Leben und die Einflüsse der Neurobiologie



Wir alle kennen das: immer wieder nehmen wir uns vor uns grundlegend zum Besseren zu verändern. Mehr Gelassenheit, Rauchen aufhören, Abnehmen, aktiver Sport treiben, etc. Pläne sind schnell geschmiedet, doch wie oft werden diese nach wenigen Tagen oder Wochen umgeschrieben oder erneut bis auf weiteres verschoben. Warum ist das so – MENSCHLICH? Hinter dem „inneren Schweinehund“ stecken neurobiologische Vorgänge. Unser Denken beeinflusst unser Handeln. Mit dem Wissen welche Neuromodulation möglich ist, haben wir die Chance, es anders zu machen. Erfahren Sie wie Körper und Geist zusammenhängen und was wir damit praktisch für einen gesunden Alltag tun können.

### Resilienz - die 7 Schlüssel für mehr psychische Widerstandskraft



Immer mehr - in immer kürzerer Zeit! Das fühlt sich auf Dauer nicht gut an. Denn Körper und Geist reagieren im Einklang. Die psychische Widerstandskraft, auch Resilienz genannt, ist in Zeiten des schnellen und ständigen Wandels von immer Emotion und wie kann man dies positiv regulieren?

Erfahren Sie mehr emotionale Flexibilität und die Fähigkeit, optimistisch in die Zukunft zu blicken.

Persönliche und berufliche Kompetenzen im Einklang führen zum Erfolg! Ein selbstsicherer und unabhängiger Umgang mit Herausforderungen ist lernbar. Durch Resilienz können körperliche und mentale Schutzfaktoren gestärkt und weiterentwickelt werden. Lösungsorientiertes Vorgehen bringt Sie dann sicher und gesund durch stürmische Zeiten.

### Resilienz für Führungskräfte

mit Fragestellungen wie:



- Welche Bedürfnisse leiten mich und mein Team und wie kann ich das energetisch nutzen?
- Wie kann ich Emotionen im Team stärkend einsetzen?
- Welche Resilienzfaktoren bringen uns als Team voran und wie kann gleichzeitig jeder Einzelne profitieren?

### **Erholung und Schlaf – träum dich fit!**

Gib mir mehr Kaffee, Cola oder lieber gleich Energiedrinks. **Schlaflos glücklich?** Stress und Co können uns aus dem Gleichgewicht bringen. Wer schlecht schläft, wird auf Dauer seine volle Leistungsfähigkeit verlieren, das ist jedem klar. Und doch wird gerade an dieser Stelle im stressigen Alltag meist zuerst versucht Zeit ein zusparsen.



Ein Drittel unseres Lebens (ver)schlafen wir! Wer diese Stunden als nutzlos ansieht – fehlt weit. Im Schlaf tanken wir neue Energie, füllen Reserven auf und gewinnen an Stärke. Doch worauf genau kommt es bei gesundem Schlaf an? Es ist nicht die Dauer, soviel sei hier schon mal verraten. Lernen Sie Alltagsaugliches zu diesem wichtigen Thema und profitieren Sie von einfachen Tipps und Tricks zur „Schlafhygiene“. Im Traum zu mehr Stärke!

### **Eine Frage der körpereigenen Abwehr - wie schütze ich mich vor Viren, Bakterien und Co?**

Ein starkes Immunsystem schützt ein Leben lang, vor fast allem! Gerade in stressigen Zeiten ist es an der Zeit für sich sorgen, denn wenn auch noch Kollegen/-innen krankheitsbedingt ausfallen, fordert die Situation unsere Immunkompetenz. Doch warum ist eigentlich gerade die kalte Jahreszeit Erkältungszeit? Was unterscheidet Viren und Bakterien? Und wie kann ich mich nachhaltig schützen? Diese und weitere Fragen werden im Seminar beantwortet, sowie alltagsaugliche Tipps und Tricks zur individuellen Gesunderhaltung diskutiert und ausprobiert.



### **Achtsamkeit und Selbstfürsorge – wie viel braucht es für mehr Gelassenheit?**

Meditation und MBSR - mindful based stress reduction - sind hoch im Kurs. Doch was steckt dahinter? Ist die Zeit gut investiert? Und was kann ich damit wirklich erreichen? Im Seminar werden wir uns mit den täglichen, kleinen, ungestillten Bedürfnissen beschäftigen und den gesunden Umgang mit unseren individuellen Stärken kennenlernen. Der Fokus liegt dabei auf der Umsetzbarkeit im Alltag, denn das ist der Ort, wo die Kräfte meist fehlen.



Lernen Sie wieder aus Ihren inneren Quellen zu schöpfen und machen Sie sich die Kraft des Unbewussten zugänglich. Wer für sich selbst gut sorgt, hat auch für sein Umfeld mehr Ressourcen. Regulieren statt reparieren – der gesunde Rhythmus für ein gelungenes Lebens liegt in uns selbst.

## Brainfood, Slowfood, Superfood – Ernährungsmythen gestern und heute

Schon wieder „nur“ Chips und Schokolade im Haus!? In der modernen, schnellen Arbeitswelt fehlt oft die Zeit für eine aufwendige Zubereitung unseres Essens. Trotz des großen Angebots schleichen sich Ernährungsgewohnheiten ein, die nicht gesund sind und auf Dauer zu Müdigkeit und Leistungseinschränkungen führen.



Tägliche Stoffwechselprozesse, wie z.B. die Stressreaktion benötigen einige Bausteine, die in manchen Nahrungsquellen kaum vorhanden sind.

Es geht nicht nur um Vitamine; auch sekundäre Pflanzenstoffe, Mineralien, Spurenelemente u.v.m. sind von Nöten.

Die kommerziell angebotenen, meist teuren „Detox“-Programme sind, wenn überhaupt, meist nur für kurze Zeit wirksam.

Medizinischer Sinn und Unsinn unserer Ernährung ist schmackhafter Inhalt in diesem Seminar. Erfahren Sie, wie die Leistungsfähigkeit nicht nur bei Profisportlern mit der richtigen Ernährung zusammenhängt.

## Stressmanagement – immer schön entspannt bleiben 😊

Genervt, gereizt, gestresst? Hohe Anforderungen im Umgang mit Arbeitsaufgaben, Kollegen/-innen, Vorgesetzten und in der Familie sind für Körper, Geist und Seele meist kein „Heimspiel“.



Denn die Situation der letzten Jahre kann zu emotionalen Schäden führen.

Unsicherheit, sich ständig ändernde Bedingungen, unzufriedene Mitmenschen und nicht zuletzt Rollenkonflikte führen zu erheblichem Stresspotential. Gut zu wissen, wie man effektiv gegensteuern kann.

Gelassenheit, Zugehörigkeit und vor allem Zufriedenheit gerade bei der Arbeit sind möglich. Lernen Sie neue Wege aus der Stressfalle und nutzen Sie die Chancen, die jeder Krise innewohnen, für Ihren Erfolg!

Im Seminar wird der gesunde Umgang mit den individuellen inneren Antreibern, den persönlichen Stressverstärker, gelernt. Die Kraft der Emotionen, die auch im Stress liegen, sollten nicht länger ungenutzt bleiben.

## Wirkungsvoll kommunizieren – mich und andere besser verstehen!

Ganze 7% machen die Inhalte einer Botschaft aus! Und obwohl das seit langem bekannt ist berufen sich die Meisten auf die Inhaltsebene und reden dabei aneinander vorbei. Gerade im Arbeitsalltag ist ein gelungene Kommunikation essentiell, um Konflikte zu lösen und so auch das eigene Wohlbefinden zu stärken. Ein Großteil der Teamarbeit und Produktivität kann verloren gehen, wenn es an der richtigen Kommunikation fehlt. Denn wir alle wollen gehört werden!

Doch was macht eine gelungene Kommunikation aus? Mit welchen Mitteln kann diese erreicht werden? Und wie gehe ich mit den vielen zwischenmenschlichen Spannungen um? Im Seminar wird kein Schema F erlernt, sondern mit gesunden Mitteln der Neurophysiologie, gearbeitet.



## Steckbrief

**Dr. med. Ulrike Stefanowski**



Studium	Humanmedizin an der LMU und TU München
Promotion	Am Universitätsklinikum rechts der Isar Fachbereich: Neurologie
Berufserfahrung	Ärztliche Tätigkeit in der Neurologie, Produktmanagement forschender Pharmakonzerne, Gesundheits-Coachings, Screenings, KeyNoteSpeakerin, Seminarleitung, Hochschuldozentin für Gesundheitsmanagement
Weiterbildung	Betriebliche Gesundheitsmanagerin (IHK) Referentin AGR (Aktion gesunder Rücken) Dozententätigkeit Universität IU (International University) & FOM (Fachhochschule Ökonomie & Management)
Themen	Resilienz, Gesundes Führen, Herz-Kreislauftrisiken senken, Mental Health, Ergonomie und Faszien-gesundheit, moderne Ernährung, Stressmanagement, gesunde Kommunikation, effektiver Schlaf und Erholung, Neurohacks, u.v.m.
Methoden	Inputs, World Cafe, Story Boarding, Gruppenarbeit, Future Backward, u.a.
Zielgruppen	Führungskräfte verschiedener Ebenen, Mitarbeiter, Inhaber & alle die wollen
Branchen	IT, Pharma, Immobilien, Hochschulen, Handel, Kanzleien, u.a.
Besonderheiten	Individuelle und situativ angepasste Beratung, Umsetzungsstärke, Persönlich, fachkompetent und mit Freude bei der Arbeit.

Weitere Infos unter:

[www.insano.eu](http://www.insano.eu)

oder einfach anrufen