



Gesund im Norden
Mühlenstr. 31
25336 Elmshorn
Mobil: 0157 - 84 107 387
Info@gesundimnorden.org
www.gesundimnorden.org

IMPULSVORTRÄGE

Für Mitarbeiter & Führungskräfte

Vortrag 1 - Einführung in die Gesundheitsreports 2016

- ❖ Zusammenfassung der Ergebnisse
- ❖ Betriebliche Einflussfaktoren auf den Krankenstand
- ❖ Zusammenfassung und Schlussfolgerungen des Reports

Vortrag 2 - Gesunde Unternehmen / Gesunde Führung

- ❖ Was ist Gesundheit? Das Konzept der Salutogenese
- ❖ Was ist Führung?
- ❖ Was ist gesunde Führung?

Vortrag 3 - Die Hauptfaktoren eines gesunden Führungsstils

Vortrag 4 - Wie motiviere ich meine Mitarbeiter zu Engagement & Leistung?

- ❖ Wollen – Können - Dürfen
- ❖ Was Sie als Führungskraft tun können
- ❖ So kann das Unternehmen die Belegschaft unterstützen

Vortrag 5- Wertschätzung: Ein Gesundheits-und Produktivitätsfaktor

- ❖ Was ist Wertschätzung und was hat es mit Gesundheit zu tun?
- ❖ Die Basis: Selbstwertschätzung
- ❖ Wertschätzungshindernisse & Lösungen

Vortrag 6 - Work-Life-Balance (WLB)

- ❖ Was umfasst WLB?
- ❖ Warum Unternehmen in die WLB ihrer Mitarbeiter investieren sollten?
- ❖ Auf der Suche nach der verlorenen Balance: Tipps & Lösungen

Vortrag 7 – Stressmanagement – „Kein Stress mit dem Stress!“

- ❖ Was ist Stress?
- ❖ Ansätze zum Stressmanagement
- ❖ Stressmanagement für Führungskräfte

Vortrag 8 – Der Demografischer Wandel

Vortrag 9 – „Keine Zeit und trotzdem fit!“

- ❖ Die Bedeutung der Bewegung für die Gesundheit

Vortrag 10 – "Schlaf gut!"

- ❖ Der Schlaf und seine Bedeutung für einen leistungsfähigen Arbeitstag

Vortrag 11 – " Gesundheitsförderung lohnt sich und zahlt sich aus!"





Gesund im Norden
Mühlenstr. 31
25336 Elmshorn
Mobil: 0157 - 84 107 387
Info@gesundimnorden.org
www.gesundimnorden.org

IMPULSVORTRÄGE

Für Mitarbeiter & Führungskräfte

Vortrag 12 – Mit Schichtarbeit besser leben

- ❖ Mit interaktiven Übungen

Vortrag 13 – Zeitmanagement & Büroorganisation

- ❖ Stress & Zeit
- ❖ Prioritätensetzung und Tagesplanung
- ❖ Die biologische Leistungskurve
- ❖ Zeitmanagement-Tools

Vortrag 14 – Den Jetlag überwinden

- ❖ Tipps für Langstreckenflüge
- ❖ Symptome eines Jetlags
- ❖ Flüge nach Westen & Osten
- ❖ Wie Sie im Flugzeug besser schlafen

Zu Ihrer Information:

Alle Themen lassen sich als Kurse, Workshops, Trainings oder Impulsvorträge für Ihre Mitarbeiter zusammenstellen. Fragen Sie nach einem für Sie speziell zusammengestellten Programm an.

Die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter liegt uns am Herzen. Wir beraten Sie gerne!

