

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Compliance	Chancengleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungskompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungswissen
Umgang mit Veränderung	Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit	Persönliche und soziale Kompetenzen	Coachings und Beratungsangebote	Personalentwicklung und Recruiting	Arbeitsrecht und Personalverwaltung	IT-Training	Tools, Arbeitstechniken und -methoden

PERSÖNLICHE GESUNDHEITSBERATUNG FÜR MITARBEITENDE

Zielgruppe

Mitarbeiter*innen mit Fragestellungen rund um das Thema „Gesund alt werden“ oder mit Bedarf an Unterstützung bei der Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben

Einführung

Ernährungsabhängige, bewegungs- oder stressbedingte Beschwerden scheinen im stressigen Berufsalltag unvermeidbar, lassen sich aber meist durch einfache Ernährungs- und Lebensstilveränderungen deutlich reduzieren. Mit gezielten Interventionen können Sie chronische Krankheiten oder Belastungen bewusst entgegensteuern und mit einer professionellen Begleitung nachhaltig im (Berufs-)Alltag umsetzen. Ein*e Gesundheitsberater*in hilft Ihnen dabei, Ihre persönlichen gesundheitlichen Ziele zu definieren und diese gezielt zu verfolgen.

Individuelle Unterstützung zur besseren Vereinbarkeit des Berufes mit den Aufgaben in der Familie oder der Pflege von Angehörigen, um starken gesundheitlichen Belastungen vorzubeugen bzw. diese zu verringern und praktikable Lösungen zu finden, die Ihre Gesundheit stärken.

Themengebiete

- Bewegung (Rückengesundheit, Sport und Immunsystem, Entspannungstechniken)
- problemlos schlafen
- SehFIT im Job (Beratung rund ums Auge)
- Stressbewältigung / Selbstmanagement / Resilienztraining (mit Herausforderungen / neuen Arbeitssituationen umgehen)
- Ernährung: Abnehmen, Abnehmen und Verbindung mit Sport, Ernährungsberatung bei verschiedenen Magen-Darm-Erkrankungen / Lebererkrankungen / Hypertonie / Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben
- Gesunderhaltung in allen Lebensphasen

Ziel

- Sie verwirklichen Ihre Lebensstilveränderungen nachhaltig im (Berufs-)Alltag.
- 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.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Wir sind veränderungsbereit und suchen stets nach noch besseren Lösungen. Wir stärken Gesundheitsbewusstsein und Gesundheitskompetenz.

Programm

In einem ausführlichen Beratungsgespräch werden Ihre individuellen Bedürfnisse und Ziele besprochen und gezielte Umsetzungsmaßnahmen empfohlen.

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.

Seminarnummer:
B.2.4.2

Methode:
Persönliche Beratung, vertrauliches Einzelgespräch

Referent*in:
nach einem telefonischen Vorgespräch vermittelt das BGM-Team die passende Beratung

Termin:
nach Vereinbarung, bitte in Absprache mit Ihrer Führungskraft

Zeit:
nach Absprache, 1 x 90 Minuten

Ort:
nach Absprache vor Ort oder Raumbuchung im Rathaus über das BGM

Anmeldung:
Das BGM meldet sich nach der üblichen Anmeldung nochmals telefonisch bei Ihnen, damit Ihnen die passende Gesundheitsberatung vermittelt werden kann.

Gebühr:
zentral finanziert