

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	Führungs-kompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungs-wissen
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 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

Ernährungsabhängige, bewegungs- oder stressbedingte Beschwerden scheinen im stressigen Berufsalltag unvermeidbar, lassen sich aber meist durch einfache Lebensstilveränderungen deutlich reduzieren. Mit gezielten Interventionen können Sie Belastungen oder gesundheits-schädigendes Verhalten bewusst entgegensteuern und mit einer professionellen Begleitung nachhaltig im (Berufs-)Alltag umsetzen. Des Weiteren bietet die Gesundheitsberatung auch 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.

### 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 stärken Gesundheitsbewusstsein und Gesundheitskompetenz. Wir sind veränderungsbe-reit und suchen stets nach noch besseren Lösungen.

### Programm

Wir vermitteln Ihnen den Coach, der am besten zu Ihnen und Ihrem Anliegen passt. Auf die absolut vertrauliche Behandlung der uns und den Coaches anvertrauten Informationen können Sie sich jederzeit verlassen. Das Coaching hilft Ihnen dabei, Ihre persönlichen gesundheitlichen Bedürfnisse und Ziele zu definieren und diese mit Umsetzungsmaßnahmen gezielt zu verfolgen.

### Themengebiete:

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

**Seminarnummer:**  
B.2.4.2

**Methode:**  
vertrauliches Einzelgespräch

**Coach:**  
nach einem telefonischen Vor-gespräch vermittelt das BGM den passenden Coach

**Termin:**  
nach Vereinbarung, bitte in Absprache mit Ihrer Führungskraft

**Zeit:**  
nach Absprache / 1 x 90 Minuten

**Ort:**  
nach Absprache

**Anmeldung:**  
die Anmeldung erfolgt über den Anmeldebogen an  
11Anmeldungen@mannheim.de

Das BGM meldet sich nach dem Eingang der Anmeldung bei Ihnen, damit die passende Gesundheitsberatung vermittelt werden kann.

**Gebühr:**  
zentral finanziert

**\*Hinweis für Führungskräfte:**  
Für die Themen Selbstmanagement/Resilienztraining nutzen Sie bitte das Angebot:  
B.2.4.1 Beratungs- und Coachingangebot für Führungskräfte.

**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.