



Betriebliches
Gesundheitsmanagement
Seminare und Lehrgänge

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Wir unterstützen Sie mit Seminaren/Workshops, Lehrgängen und Webinaren, um die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität Ihrer Mitarbeiter zu stärken.

Gesunde und motivierte Mitarbeiter sind für jedes Unternehmen ein wichtiger Erfolgsfaktor. Es ist die Aufgabe der Unternehmensführung und insbesondere des Personalmanagements, gesundheits- und leistungsfördernde Arbeitsbedingungen zu schaffen und Beschäftigten entsprechende Impulse zu geben. Eine nachhaltige Gesundheitsförderung der Mitarbeiter ist vor dem Hintergrund von Fehlzeiten, Burnout,

Sucht und anderen Erkrankungen unumgänglich. Weitere Aspekte ergeben sich aus der demografischen Entwicklung und dem zunehmenden Wettbewerb um qualifizierte Fachkräfte. Es gilt, gute Mitarbeiter ans Unternehmen zu binden und sie gesund, arbeits- und leistungsfähig zu erhalten.

Ihre Ansprechpartnerinnen

Martina Walgenbach

Produktmanagerin

Tel. :+49 911 95117-547

martin.walgenbach

@grundig-akademie.de



Nutzen und Grenzen und des Betrieblichen Gesundheitsmanagements - Von der Konzeptionierung bis zur Evaluierung

Welchen Mehrwert bietet strategisches betriebliches Gesundheitsmanagement, was kann damit erreicht werden und wo sind die Grenzen?

Die Teilnehmer werden anhand von Praxisbeispielen an den „Wert von Gesundheit im Unternehmen“ herangeführt. Es wird in der Gruppe erarbeitet, welche Erwartungen damit verbunden sind und wo es vielleicht besser ist, diesen Schritt noch nicht zu gehen. Ziel des Workshops ist es, zu lernen, wie man betriebswirtschaftliche Aspekte mit einer zukunftsorientierten Unternehmensführung verbindet und dabei die Zufriedenheit der Mitarbeiter/ Belegschaft steigert.

Zielgruppe

Personalleiter, Personalentwicklung, Geschäftsführer, Inhaber und anderen Praktiker.

Ihr Nutzen

- Sie erfahren ob sich die langfristige Einführung eines betrieblichen Gesundheitsmanagements für Sie lohnt.
- Sie erarbeiten sich Ideen zur Analyse und erste Umsetzungsschritte
- Sie lernen das Basiswissen zum betrieblichen Gesundheitsmanagement (kurz BGM) kennen.
- In Teams wird die Vision für gesündere Arbeitsbedingungen in ihrem Unternehmen entwickelt.
- Die Mitarbeiter erarbeiten den Handlungsbedarf für leistungs- und zufriedenheitssteigernde Veränderungen.
- In konkreter Projektarbeit setzen Sie unternehmensspezifische Prioritäten

Nutzen für das Unternehmen

- Belastungen vermindern
- Ressourcen stärken und sinnvoll nutzbar machen
- ein allgemeines gesundheitliches Bewusstsein schaffen

Schwerpunkte

Für wen ist strategisches BGM geeignet? Nutzen und Grenzen eines BGM im Unternehmen.

Welche Erwartungshaltungen sind damit verbunden und was kostet das? Betriebswirtschaftliche Zusammenhänge zum Thema Gesundheit/ Wohlfühlen/ Wertschätzung der Mitarbeiter im Unternehmen leben

Kausalitäten erkennen, um:

- Fehlzeiten zu reduzieren,
- Die Leistungsfähigkeit/-bereitschaft zu steigern,
- Unternehmensprozesse zu optimieren,
- Mitarbeiterbindung zu stärken,
- An Image zu gewinnen
- Den fürsorglichen Umgang mit Ihrem wichtigsten Kapital, Ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, zu demonstrieren

Zertifikat

Zertifikat der GRUNDIG AKADEMIE

Dauer

1 Tag

Preis

490,00 €

inkl. Lehrmaterial, Mittagessen und Getränken

Termine Nürnberg

09.05.2019

10.10.2019

Standard-Inhouse-Seminar

1.750,00 €

zzgl. Reisekosten Trainer in Höhe von 250,- € für den 1. Tag und 100,- € für jeden weiteren Tag

Resilienz für Führungskräfte

Wie Sie Ihre eigene innere Stärke trainieren und gleichzeitig resilient führen

Der Wandel der Arbeit fordert von Führungskräften andere Kompetenzen. Einerseits benötigen sie selbst die Fähigkeit mit ständiger Veränderung gut umzugehen, sich flexibel auf neue Gegebenheiten einzustellen und die einströmenden Belastungen gut zu managen. Andererseits sind Führungskräfte gefordert Model und Leuchtturm für ihre Mitarbeiter zu sein.

Was heißt resilient führen? Wichtige Aspekte sind Transparenz herzustellen, Gestaltungsmöglichkeiten zu schaffen, dem Handeln Sinn zu geben und ein förderliches Arbeitsklima zu unterstützen. Es geht darum zu erkennen, ob der einzelne den Belastungen gewachsen ist oder ob er Unterstützung benötigt. Im Seminar erfahren Sie, woran Sie gefährdete Mitarbeiter erkennen und was Sie dazu beitragen können, die Wertschöpfung zu erhalten oder zu steigern.

Zielgruppe

Führungskräfte, die ihre und die Resilienz ihrer Mitarbeiter stärken möchten

Methoden

Die Praxisnähe des Trainings steht im Vordergrund. Beispiele aus dem Berufsalltag der Teilnehmer sind Grundlage für Gruppenarbeiten und Übungen. Dadurch gewährleisten wir die hohe Qualität sowie die unmittelbare Anwendbarkeit der Inhalte in der Praxis.

- Theorie und Trainer-Input
- Testfragen zur Selbsteinschätzung und für die Einschätzung der Teamresilienz
- Einzel- und Gruppenarbeit
- Übungen und Situationssimulationen anhand konkreter Praxisbeispiele
- Diskussion und Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmern

Schwerpunkte

- Die Resilienzfaktoren
- Ermittlung des persönlichen Resilienzprofils
- Mentale Stärke aufbauen
- Individuellen Strategien, um die persönliche Resilienz zu steigern
- Woran erkenne ich gefährdete Mitarbeiter?
- Was kann ich tun, um Überlastung und Burnout der Mitarbeiter zu vermeiden?
- Wie kann ich bei Mitarbeitern Selbstorganisation und Selbstwirksamkeit fördern?
- Resilienz im Team fördern
- Hilfreiche Interventionen: Arbeitsorganisation, Mindset gestalten, Regeneration fördern

Zertifikat

Zertifikat der GRUNDIG AKADEMIE

Dauer

2 Tage

Preis

1.190,00 €

inkl. Lehrmaterial, Mittagessen und Getränken

Termine Nürnberg

02.07.2019 - 03.07.2019

07.11.2019 - 08.11.2019

Standard-Inhouse-Seminar

3.800,00 €

zzgl. Reisekosten Trainer in Höhe von 250,- € für den 1. Tag und 100,- € für jeden weiteren Tag

Resilienz - der Schlüssel für Lebensfreude und Erfolg

Wie Sie Ihre innere Stärke trainieren

Die Veränderungen der Arbeitswelt fordern uns in einer besonderen Art und Weise. Für den Wandel zum „Kopfarbeiter“ und für die zunehmende Digitalisierung brauchen wir mentale Fitness, psychische Widerstandskraft und eine positive Kommunikationskultur. Diese Kompetenzen stärken, um mit dem Unvorhergesehenen, der ständigen Erreichbarkeit, der Arbeitsverdichtung und den neuen Aufgaben gut umgehen zu können. Um diese Herausforderungen erfolgreich zu meistern, braucht es Resilienz. Resilienz ist die Fähigkeit, Belastungen und Krisen durch Rückgriff auf vorhandene persönliche Ressourcen abzupuffern und mit den Situationen zu wachsen. Resilienz schafft mehr Lebensqualität und Sie profitieren in allen Lebensbereichen.

Zielgruppe

Alle, die ihre Resilienz steigern möchten

Methoden

Die Praxisnähe des Trainings steht im Vordergrund. Beispiele aus dem Berufsalltag der Teilnehmer sind Grundlage für Gruppenarbeiten und Übungen. Dadurch gewährleisten wir die hohe Qualität sowie die unmittelbare Anwendbarkeit der Inhalte in der Praxis.

Schwerpunkte

- Inner Leadership
- Was gehört dazu?
- Belastungs- und Resilienzprofil
- Die Resilienzfaktoren
- Beanspruchung senken
- Persönliche Stressoren identifizieren
- Belastungen reduzieren und managen
- Mentale Stärke aufbauen
- Optimismus stärken
- Achtsamkeit unterwegs sein
- Die eigene Selbstwirksamkeit steigern
- Individuelle Strategien entwickeln
- Der persönliche Plan zur Resilienzsteigerung
- Essenz für das Zeitmanagement

Zertifikat

Zertifikat der GRUNDIG AKADEMIE

Dauer

2 Tage

Preis

1.190,00 €

inkl. Lehrmaterial, Mittagessen und Getränken

Termine Nürnberg

15.05.2019 - 16.05.2019

07.07.2019 - 08.07.2019

Standard-Inhouse-Seminar

3.800,00 €

zzgl. Reisekosten Trainer in Höhe von 250,- € für den 1. Tag und 100,- € für jeden weiteren Tag

Gesund führen in der VUCA-Welt

Mit Schnelligkeit (volatility), Unsicherheit (uncertainty), Komplexität (complexity) und Mehrdeutigkeit (ambiguity) umgehen lernen

Die Arbeitswelt verändert sich in einem rasanten Tempo. Wir leben in der VUCA-Welt! Doch was bedeutet das eigentlich? Schnelligkeit, Unsicherheit, Komplexität und Mehrdeutigkeit bestimmen Ihren Alltag als Führungskraft.

Welche Auswirkungen hat dies auf Mitarbeiter? Sie sind gefordert sich viel schneller auf neue Gegebenheiten einzustellen. Dabei wird ihr Grundbedürfnis nach Sicherheit und Klarheit meist nicht erfüllt. Das Risiko von Leistungseinbußen und Krankheit steigt. Führung in der agilen Welt braucht andere Kompetenzen, um die Mitarbeiter leistungsfähig und gesund zu halten.

Zielgruppe

Führungskräfte aller Ebenen und Bereiche

Methoden

Trainerinput, Selbstanalyse, Einzel- und Gruppenarbeit, Rollenspiele, Transferplan für die eigene Führungsarbeit

Schwerpunkte

- Die VUCA-Welt verstehen
- Agiles Umfeld: Auswirkungen auf Mitarbeiter und Arbeitsorganisation
- Förderliche Führungsstile: von transformationaler Führung zu positive Leadership
- Die Stärken der Mitarbeiter erkennen und fördern
- Gesund führen – wie geht das?
- Grundsätze der Salutogenese auf die Mitarbeiterführung übertragen
- Beziehungsmanagement optimieren
- Förderliche Dialog- und Fehlerkultur aufbauen
- Die eigene Führungspersönlichkeit
- Die Führungskraft als Coach
- Praxisbeispiele

Zertifikat

Zertifikat der GRUNDIG AKADEMIE

Dauer

2 Tage

Preis

1.190,00 €
inkl. Lehrmaterial, Mittagessen und Getränken

Termine Nürnberg

26.06.2019 - 27.06.2019

Termine Berlin

24.09.2019 - 25.09.2019

Standard-Inhouse-Seminar

3.800,00 €
zzgl. Reisekosten Trainer in Höhe von 250,- € für den 1. Tag und 100,- € für jeden weiteren Tag

Gelassen und leistungsstark im Job

Multimodales Stressmanagement praktisch umsetzen

Möchten Sie Stress und Erschöpfung vermeiden bzw. hinter sich lassen und stattdessen gelassen und voller Energie den Tag beginnen? Möchten Sie sich auf Herausforderungen und die anstehenden Aufgaben freuen? Unser Stressmanagement-Training hilft dieses Ziel zu erreichen.

Es lohnt sich, denn Stress hat vielfältige Auswirkungen: Fehlleistungen, Fehlentscheidungen, Konflikte und Störungen im Zusammenleben bis hin zu manifesten Erkrankungen. Bei unserem multimodalen Stressmanagement nach Kaluza handelt es sich um einen Ansatz, der am stärksten erforscht und weiterentwickelt ist. Er umfasst drei Bereiche. Die erste Säule ist das instrumentelle Stressmanagement, bei dem wir uns die individuellen Stressoren und deren Reduzierung genauer anschauen, denn jeder hat "seinen ganz persönlichen" Stressauslöser. Bei der zweiten Säule, dem kognitiven Stressmanagement, betrachten Sie Ihre persönlichen Motive, Einstellungen und Bewertungen. Und der dritte Aspekt ist die regenerative Stresskompetenz. Hier geht es darum verschiedene Entspannungsmöglichkeiten kennenzulernen und zu trainieren

Zielgruppe

Alle, die im Berufsleben unter hoher Belastung stehen und wieder zu mehr Ruhe, Gelassenheit und innerer Balance finden wollen.

Methoden

Trainerinput und -anleitung, Selbstanalyse, Gruppenübungen, Aussprache und Diskussion

Schwerpunkte

- Stress und seine Wirkungen auf den Organismus
- Stressauslöser – Analyse persönlicher Stressoren
- Selbstmanagement und Arbeitsorganisation
- Persönliche Stressverstärker und Überzeugungen erkennen
- Ein positives Mindset herstellen
- Achtsam sein
- Richtig entspannen
- Guter Schlaf
- Genießen ist wichtig
- Bewegung im richtigen Maß
- Mein individueller Plan für innere Balance

Zertifikat

Zertifikat der GRUNDIG AKADEMIE

Dauer

2 Tage

Preis

1.190,00 €
inkl. Lehrmaterial, Mittagessen und Getränken

Termine Nürnberg

28.05.2019 - 29.05.2019

24.10.2019 - 25.10.2019

Standard-Inhouse-Seminar

3.800,00 €
zzgl. Reisekosten Trainer in Höhe von 250,- € für den 1. Tag und 100,- € für jeden weiteren Tag

Burnout vermeiden

Der Arbeitsalltag unterliegt einem stetigen Wandel und ist in der Tendenz durch steigende Anforderungen gekennzeichnet. Erschwerend kommt hinzu, dass die Arbeit - und das nicht nur bei Führungskräften - oft zum vorrangigen und alleinigen Lebensinhalt wird und die Zeit zur Erholung und Regeneration nicht mehr ausreicht. Gefühle und Symptome von Burnout setzen ein und beeinträchtigen die individuelle Leistungsfähigkeit. Nach neuesten Studien gehören Burnout, Depressionen und andere psychische Erkrankungen zudem zu den häufigsten Ursachen für krankheitsbedingte Fehlzeiten. Dauerhaft reduzierte Arbeitsleistungen und Fehlzeiten bringen aber auch für die Unternehmen einen beträchtlichen Schaden mit sich. Wie können nun Führungskräfte bei ihren Mitarbeitern Burnout-Symptome rechtzeitig erkennen, diese präventiv vermeiden, aber auch reaktiv behandeln und mindern? Sie als Führungskraft haben die Verpflichtung, mögliche betriebliche Gründe für das Burnout-Syndrom zu beseitigen und die betroffenen Mitarbeiter zu unterstützen. Diese Aufgabe steht im Zentrum dieses Seminars. Die Arbeit an konkreten Fragestellungen aus Ihrer Praxis steht dabei im Vordergrund.

Zielgruppe

Führungskräfte aller Bereiche

Ihr Nutzen

- Sie lernen ernstzunehmende Anzeichen einer drohenden Überlastung zu erkennen.
- Sie wissen, in welcher Form Sie Warnsignale ansprechen und wie Sie das Krankheitsrückgespräch formulieren.
- Während des Trainings analysieren und optimieren Sie Ihre eigene berufliche Situation.

Methoden

Trainerinput, Gruppen- und Einzelarbeit, Fallbeispiele, Rollenspiele, Verhaltenstraining zur Umsetzung in die Praxis

Schwerpunkte

Ursachen und Wirkungsweise des Burnout-Syndroms

- Burnout: Wer ist besonders gefährdet?
- Wann sprechen wir von Burnout?
- Arbeitsdruck als Auslöser
- Arbeitsbedingungen als mögliche Ursache
- Die Verlaufsphasen des Burnout-Syndroms
- Auswirkungen auf Kollegen und das Unternehmen

Veränderung der betrieblichen Belastungsfaktoren

- Betrieblicher Gesundheitsschutz
- Gesundheitsfördernde Arbeitsplatzgestaltung und Arbeitsorganisation
- Zusammenarbeit mit Arbeitsmedizinern, Psychologen, Krankenkassen und Berufsgenossenschaften

Konzepte und Instrumente zur Unterstützung betroffener Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

- Situationsanalyse der Risikofaktoren
- Zielbestimmung zur Selbstmotivation und für Erfolgserlebnisse
- Arbeitsmethodik und Zeitmanagement zur Reduzierung von Überforderung
- Entspannungstechniken zur Soforthilfe
- Coaching gefährdeter Mitarbeiter
- Die Führungskraft als Vorbild
- Wie vermeide ich selbst die Burnout-Falle?

Zertifikat

Zertifikat der GRUNDIG AKADEMIE

Dauer

2 Tage

Preis

1.190,00 €

Termine Nürnberg

15.07.2019 - 16.07.2019

25.11.2019 - 26.11.2019

Standard-Inhouse-Seminar

3.800,00 €

zzgl. Reisekosten Trainer in Höhe von 250,- € für den 1. Tag und 100,- € für jeden weiteren Tag



GRUNDIG AKADEMIE für Wirtschaft und Technik Gemeinnützige Stiftung e.V.

Die GRUNDIG AKADEMIE in Nürnberg und Gera bietet ein weites Spektrum an beruflicher Weiterbildung, von den Fachschulen über offene Seminare aus den Bereichen Management, IT, Technik und Digitalisierung, längerfristige Lehrgänge mit zertifizierten Abschlüssen bis hin zu speziell konzipierten Weiterbildungen für Unternehmen. Darüber hinaus begleiten wir umfangreiche Veränderungsprojekte, u. A. bei der Einführung von Six Sigma.



SMART ACADEMY® -

Eine Marke der GRUNDIG AKADEMIE

Die SMART ACADEMY® ist als Marke der GRUNDIG AKADEMIE auf das Thema Digitale Transformation spezialisiert. Wir tragen den Veränderungen der Arbeitswelt Rechnung und bieten Ihnen hier auch neue Lernformate und Foren des Austauschs wie Lab und Space.



Kloctwee - Die Veranstaltungsagentur der GRUNDIG AKADEMIE GRUPPE

Kloctwee ist der Dienstleister für Managed Training Services der GRUNDIG AKADEMIE GRUPPE. Managed Training Services (MTS) beinhaltet Veranstaltungs-, Location-, Teilnehmer- und Trainermanagement.

Kunden profitieren durch Entlastungen der Personalabteilung durch Outsourcing administrativer und zeitaufwendiger Aufgaben.



WFA - WiSo-Führungskräfte-Akademie

Die WiSo-Führungskräfte-Akademie (WFA) steht als An-Institut der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU) für Weiterbildungsangebote im Management-Bereich und der Betriebswirtschaftslehre. In Kooperation mit dem Fachbereich Wirtschaftswissenschaften der FAU bietet die WFA berufsbegleitende MBA-Studiengänge an. Als Veranstalter der akademika, Süddeutschlands größter und beliebtester Job-Messe, hat sie sich zusätzlich erfolgreich im Messemanagement etabliert.



TOP Business GmbH

Aus der Philips-Akademie hervorgegangen, ist die TOP Business GmbH einer der führenden Anbieter von Trainings- und Beratungsleistungen im Bereich Telekommunikation.

Die in der Regel herstellereinspezifischen Spezialkurse werden international in verschiedenen Sprachen in Theorie und Praxis durchgeführt.



ÖPNV Akademie Institut für Personennahverkehr

Die 1999 gegründete ÖPNV Akademie war das erste Fachinstitut am Markt. Bekannt ist die ÖPNV Akademie als Anbieter für Seminare, Workshops und Kongresse und für die langfristige Fortbildung der Mitarbeiter von Unternehmen aus dem öffentlichen Personennahverkehr.

Die ÖPNV Akademie bietet auch individuell zugeschnittene Weiterbildungen für nationale und internationale Unternehmen der Verkehrsbranche an.

GRUNDIG AKADEMIE
Akademie für
Wirtschaft und Technik
Gemeinnützige Stiftung e.V.

Beuthener Straße 45
90471 Nürnberg
Fon +49 911 40905-01
info@grundig-akademie.de

www.grundig-akademie.de

Niederlassung Gera
GRUNDIG AKADEMIE

Friedericistraße 11
07545 Gera
Fon +49 365 55276-0
info-gera@grundig-akademie.de

www.grundig-akademie-gera.de