

WORK-LIFE-MANAGEMENT

**Menschen
fördern**

**Potentiale
entfalten**

**Zukunft
sichern**

**Gesunde und leistungsbereite Mitarbeiter
als Schlüssel für Ihren Unternehmenserfolg**

WARUM WORK-LIFE-MANAGEMENT?

Die Arbeitswelt verändert sich mit einer immer rasanteren Beschleunigung. Industrie 4.0, Digitalisierung, demografischer Wandel und Fachkräftemangel werden auch für Ihr Unternehmen die Herausforderungen der nächsten Jahre sein.

Arbeitswelt und Privatleben lassen sich kaum noch im Gleichgewicht halten. Ständige Erreichbarkeit ist mit zum Stressor Nummer eins geworden. Psychische Belastungen nehmen von Jahr zu Jahr mehr zu und stehen nach den Erkrankungen des Muskel- und Skelettsystems auf Platz zwei der Gründe für Arbeitsunfähigkeit.

Daher braucht es sinnvolle und alltagstaugliche Bewältigungsstrategien für Ihre Führungskräfte und Mitarbeiter.

Bewusstseins- und balancefördernde Maßnahmen müssen zu den individuellen persönlichen Bedürfnissen und Lebensrhythmen passen. Gesundheitskompatibles Verhalten wird nur umgesetzt und langfristig beibehalten, wenn es mit offensichtlichem Gewinn und spürbarer Steigerung der Lebensfreude verbunden ist. Nur so entsteht nachhaltiger Erfolg.



NUTZEN...

... FÜR IHRE MITARBEITER:

- Aufbau und Pflege von physischen, psychischen, persönlichen und sozialen Ressourcen
- Einstieg und Festigung langfristiger und nachhaltiger Gesundheitsstrategien
- Erkennen von Stressoren bei sich selbst und im Team
- Effektives Zeit-, Ziel- und Stressmanagement durch einfache und alltagstaugliche Strategien
- Überprüfen und optimieren der eigenen Einstellung und Veränderungsbereitschaft

... FÜR IHR UNTERNEHMEN:

- Produktivitätssteigerung durch höhere Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft
- Senkung der Arbeitsunfähigkeitstage in allen Altersstufen
- Senkung der Fluktuation
- Schaffen von Unternehmensbindung, Unternehmensstolz und Unternehmensidentifikation

Work-Life
Management
Check

Blutanalyse
Gesundheitsparameter
Analyse: Ist-Soll

4 Wochen vorher

1

Blutanalyse: Risikofaktoren – Cortisolspiegel, Vitamin D, Blutfette,...
Gesundheitsparameter: Körperfett, Blutdruck, Herzratenvariabilität,...
Fragebogen: Allgemeine Leistungsfähigkeit, Vitalität, Schlaf,...

Die Ergebnisse werden mit jedem Teilnehmer persönlich besprochen.

Durchführung verschiedener Workshops aus den Themenfeldern Gesundheit,
Bewegung, Ernährung, Stress, Burnout, Zeit- und Zielmanagement.

Workshops

Gesundheit
Bewegung
Ernährung
Stress und Burnout
Zeit- und Zielmanagement

je Workshop
1-2 Tage

2

Optional:
individuelle
Beratung

Bewegungsmesser
Dokumentation
Coaching
Motivationsletter
„Einfach Bestform“ Coaching

Gesamtzeitraum

3

Begleitend zu den Workshops erhalten die Teilnehmer monatlich
einen Motivationsletter und die Möglichkeit für ein individuelles
Coaching (30 min/Monat).

Zusätzlich kann auf Wunsch jeder Teilnehmer einen Bewegungsmesser
nutzen und das „Einfach Bestform“ Coaching buchen..

Abschlussworkshop

Abschluss-
workshop

Zusammenfassung
Teilnehmer-
feedbacks
Verlaufs-
präsentation

½ Tag

5

Erfolgskontrolle mit
anschließendem
persönlichen Gespräch.

Work-Life
Management
Check

Blutanalyse
Gesundheitsparameter
Analyse: Ist-Soll

nach den
Workshops

4

Die Inhalte der einzelnen Bausteine sind flexibel und können
jederzeit an die Bedürfnisse und Anforderungen des
Auftragsgebers angepasst werden.

Dauer des Gesamtprojektes: 9 – 12 Monate

Dr. med. Monika Jiang

„Einfach Bestform“

Gesundheitspraxis Dr. Jiang

www.Dr-Jiang.de



Dr. med. Monika Jiang

Fachärztin für Allgemeinmedizin mit den Schwerpunkten Naturheilkunde, TCM und Hypnosebehandlung.

Ihr besonderer Fokus liegt in der ganzheitlichen Prävention und der ursächlichen Behandlung von psychosomatischen Erkrankungen wie Burnout, sowie Trauma- und Angstbehandlung. Seit 2010 bildet sie als Mitgründerin des Tai Jiang Yang Sheng Centrums Qi Gong Lehrer aus. Seit 2011 bietet sie Coaching zur Lebensstil-Optimierung an. 2012 entwickelte Frau Dr. Jiang „Einfach Bestform“, ein 12-Wochen dauerndes Einzelcoaching zur körperlichen und mentalen Transformation. Ihre weiteren Schwerpunkte: Gesunder Lebensstil und mentale Stärke, Potentialentfaltung und Persönlichkeitsentwicklung, Stressmanagement und Krisenintervention bei akuten und chronischen posttraumatischen Zuständen und Blockaden.

Jürgen Seckler

Speaker und Referent aus Leidenschaft.

Sein Motto: „BESSER DURCH ANDERS“.

Sowohl mittelständische Unternehmen als auch große Konzerne zählen zu seinen Kunden. Mit viel Witz und Kompetenz motiviert er seine Zuhörer ihren „inneren Schweinhund“ zu überwinden und Entscheidungen nachhaltig und erfolgreich umzusetzen. Im Laufe der Zeit hat er sich zum Experten für Sinn und Veränderungsmanagement entwickelt. Er versteht es mit der richtigen Mischung von Fachexpertise und Entertainment Menschen zu begeistern.



Jürgen Seckler

Experte für Sinn und
Veränderungsmanagement

www.juergenseckler.com

Kontakt:

Jürgen Seckler

Erna-Salzer-Str.14 • 67549 Worms

06241 954428 • js@juergenseckler.com

juergenseckler