

Gesundheitsmanagement für Unternehmen

Individuelles Coaching ◆

Teamentwicklung ◆

Betriebliches Eingliederungsmanagement ◆

Stressbewältigung ◆

Suchtprävention ◆

caritas



Herausgegeben vom
Caritasverband für das Erzbistum Berlin e.V.
Residenzstraße 90
13409 Berlin
www.caritas-berlin.de

Gestaltung: Medienzauber.de, Berlin
Fotos: Porträtfotografin Birgit Blumrich (Seite 3),
Walter Wetzler (Seite 16),
imtmphoto von istockphoto.com (Seite 13)

Inhalt

Vorwort	3
Individuelle Beratung und Coaching	4
Führungskompetenz erweitern	6
<i>Gesundheit als Führungsfaktor</i>	
<i>Psychische Belastungen bei jungen Erwachsenen erkennen und begegnen</i>	
<i>Betriebliches Eingliederungsmanagement</i>	
<i>Suchtprävention: Krisen vermeiden</i>	
Stressprävention	8
<i>Gelassen und sicher im Stress</i>	
<i>Gesunder Schlaf – Batterie unseres Lebens</i>	
<i>Arbeiten, älter werden und gesund bleiben - wie kann das gehen?</i>	
<i>Energie schöpfen im Arbeitsalltag - wie geht das?</i>	
<i>Nie reicht die Zeit – wie lässt sich meine Arbeit besser managen?</i>	
<i>Aktives Regenerieren</i>	
Pflege von Angehörigen	11
<i>Die Pflege von Angehörigen</i>	
<i>Vorsorgevollmachten, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung</i>	
Ernährungsberatung	12
<i>Gesunde Ernährung</i>	
Bewegung	14
<i>Rückentraining</i>	
<i>Die bewegte Pause</i>	
<i>Businessyoga</i>	
Die Caritas – Ihr Partner	15
Ihr Beratungsteam	16

Gesund, zufrieden und erfolgreich bei der Arbeit

Sehr geehrte Damen und Herren,

Sie wollen das Wohlbefinden, die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter fördern und erhalten? Sie wollen das Rückgrat Ihres Unternehmens nachhaltig stärken? Oder Sie sind als Manager oder Arbeitnehmer so eingespannt, dass Sie etwas für sich tun möchten?



Ihre Ansprechpartnerin:
Andrea Weinrich
Leiterin
Telefon: 030 666331038
Telefon: 0163 20 13 555

Auf diesem Wege stellen wir uns als kompetenter Anbieter aus dem Bereich des betrieblichen Gesundheitsmanagements bei Ihnen vor.

Wir sind ein multidisziplinäres Team mit langjähriger Berufserfahrung, welches eingebettet ist in das große Caritasnetzwerk.

WER

In den vergangenen Jahren haben wir in Kooperation mit den unterschiedlichen Unternehmen, Institutionen und Behörden individuelle Strategien der Gesundheitsförderung entwickelt und unsere Veranstaltungskonzepte verfeinert.

1. Wir beraten und coachen Ihre Mitarbeitenden aller Hierarchieebenen individuell und unterstützen Teams in ihrer Entwicklung durch Supervision und Mediation.

WAS

2. Wir entwickeln mit Ihnen speziell auf Ihr Unternehmen abgestimmte Maßnahmen der Gesundheitsförderung wie Workshops, Seminare, Fortbildungen und Vorträge, die dazu befähigen, den Anforderungen des modernen Berufsalltags mit größerer Gelassenheit zu begegnen. Dies führt – wie in zahlreichen Studien nachgewiesen – zu einer stabilen Gesundheit und Zufriedenheit bei höherer Effizienz.

Wir passen unsere Angebote an die Bedürfnisse und Gegebenheiten Ihres Unternehmens an. All unsere Veranstaltungen sind in unterschiedlichen Formaten wie zum Beispiel zwanzigminütigen bis zweistündigen Fachvorträgen, ein- bis zweistündigen Workshops, Halbtagesseminaren oder ein- bis zweitägigen Fortbildungen umsetzbar.

WIE

Gern nehmen wir Ihre Themenvorschläge auf und entwickeln mit unseren Experten passgenaue Maßnahmen. Wir vermitteln theoretisches und praktisches Wissen, wobei wir besonderen Wert auf Lösungsorientierung und Alltagstauglichkeit legen.

WIR FREUEN UNS AUF IHREN ANRUF!

Individuelle Beratung und Coaching

SORGEN SIE FÜR PERSÖNLICHE ENTLASTUNG

Halten Sie Lösungen bereit, bevor es zu Überbelastungen und Ausfallzeiten kommt. Bei persönlichen Fragen und Herausforderungen sind unsere Beraterinnen und Berater für Ihre Mitarbeitenden da. Die Beratung ist individuell, vertraulich und deckt viele unterschiedliche Themen ab:

- » Konflikte mit Kollegen, Kolleginnen und Vorgesetzten
- » Überforderung, Erschöpfung und Burnout
- » Partnerschaft und Familie, Erziehung
- » Belastung durch pflegebedürftige Angehörige
- » Soziale Schwierigkeiten
- » Schulden
- » Gesundheit, psychosomatische Beschwerden
- » Suchtgefährdung, Abhängigkeit
- » Ereignisse, wie Übergriffe, Unglücke, Krankheiten, Schwerbehinderung, Tod usw.
- » Persönliche Krisen

Führungskräfte coachen wir unter anderem im Umgang mit psychisch belasteten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und solchen mit Anzeichen von Suchtverhalten. In besonderen Situationen unterstützen wir auch ganze Teams durch Coaching, Supervision oder Mediation.

NUTZEN SIE UMFASSENDE HILFEN

Mitarbeitende und Vorgesetzte erhalten bei uns ein großes Spektrum sozialer Beratung, zeitnah und aus einer Hand. Das sorgt für Klarheit und kompetente Lösungen, denn zu allen psychosozialen Fragestellungen finden Sie bei uns verbindliche Ansprechpersonen direkt in Ihrer Nähe. Die erhebliche Anzahl und Vielfalt der Caritas-Beratungsstellen sorgt bei Bedarf für bestmögliche weiterführende Hilfen. Die Caritas ist Deutschlands größter sozialer Hilfeanbieter.

GENIESSEN SIE MEHRWERT

Ein funktionierendes Betriebliches Gesundheitsmanagement hilft Ihren Mitarbeitenden und verbessert gleichzeitig das Betriebsklima. Laut einer Studie der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung bringt jeder in Prävention investierte Euro einen Ertrag von 1,60 Euro („Return on Prevention“). Die Erkenntnisse aus den Coachings stellen wir dem Unternehmen für weitere Maßnahmen und Strategien innerhalb der Personalentwicklung anonymisiert zur Verfügung.

KALKULIEREN SIE SICHER

Für das psychosoziale Coaching der Mitarbeitenden berechnen wir eine Prokopfpauschale. Die Beratungsdauer richtet sich nach individuellem Bedarf und wird mit durchschnittlich drei Beratungsgesprächen veranschlagt. Sie behalten Ihre Kosten im Griff – bei maximalem Nutzen.

EINFACH UND SCHNELL

Nachdem Sie als Unternehmen oder Institution einen Kooperationsvertrag mit uns geschlossen haben, stellen wir eine Service-Line zu unseren Ansprechpersonen bereit. Sobald ein Mitarbeiter, eine Mitarbeiterin oder eine Vertrauensperson Ihres Unternehmens per Telefon, SMS oder E-Mail mit uns Kontakt aufnimmt, vereinbaren wir einen Beratungstermin, der in der Regel binnen weniger Tage in Räumen der Caritas stattfindet. In akuten Krisensituationen sind auch kurzfristigere Termine möglich.

SICHER UND ANONYM

Die Beratungen und Coachings sind vertraulich und anonym. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unterliegen der gesetzlichen Schweigepflicht, wobei die ratsuchende Person uns bei Bedarf von dieser Schweigepflicht entbinden kann.

Sie als Auftraggeber erhalten statistische Informationen über den Umfang der Beratungen und Coachings, nicht aber über die Personen, die sie in Anspruch genommen haben. Die Zusammenarbeit unterliegt den Datenschutzvereinbarungen des Caritasverbandes.



Führungskompetenz erweitern

GESUNDHEIT ALS FÜHRUNGSFAKTOR

Führung beinhaltet, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter so zu unterstützen, dass sie im Berufsalltag gesund bleiben – auch in Zeiten, in denen Effektivität, Leistung und Flexibilität gefragter sind denn je. Eine echte Herausforderung! Was fördert eigentlich Gesundheit? Neben einer guten körperlichen Verfassung sind Erfahrungen, Fähigkeiten und Selbstvertrauen wichtige Gesundheitsquellen. Gleichmaßen wichtig sind äußere Faktoren wie Arbeitsbedingungen, Entscheidungs- und Handlungsspielraum, soziale Unterstützung sowie Wertschätzung. Als Führungskraft können Sie positiven Einfluss nehmen. Die Basis dafür ist der gesundheitsbewusste Umgang mit sich selbst. Die Veranstaltung macht den Zusammenhang zwischen Führungsverhalten und Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bewusst und gibt wichtige Impulse, gesundheitsgerecht zu führen. Konkrete Leitlinien verstärken die Handlungssicherheit und schaffen Entlastung.

Weitere Inhalte:

- » Die sechs Hauptfaktoren eines gesundheitsorientierten Führungsstils
- » Das Konzept Salutogenese: Der Wandel vom Defizit-Modell zum Stärken-Modell
- » Gesprächsleitfaden für den Umgang mit belasteten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern

AUSZUBILDENDE BEGLEITEN – PSYCHISCHE BELASTUNGEN BEI JUNGEN ERWACHSENEN ERKENNEN UND BEGEGNEN

Der Prozess, erwachsen zu werden, ist nicht einfach. Häufig gibt es Schwierigkeiten und Probleme, die zu bewältigen jungen Erwachsenen schwer fällt. Sie fühlen sich möglicherweise überfordert, finden keinen konstruktiven Umgang mit Problemen oder wissen nicht, an wen sie sich wenden können. Manche wollen „cool“ sein und versuchen, Schwierigkeiten und ihre psychische Belastungen vor Außenstehenden und manchmal vor sich selbst zu verbergen.

Die Veranstaltung über psychische Belastungen junger Erwachsener zeigt gängige Störungsbilder und vor allem Warnsignale und Symptome auf. Die Informationen unterstützen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die mit Auszubildenden zu tun haben, psychische Belastungen frühzeitig zu erkennen und angemessen anzusprechen und zu reagieren. Die Teilnehmenden erhalten Hinweise, welche Hilfesysteme zur Verfügung stehen.

BETRIEBLICHES EINGLIEDERUNGSMANAGEMENT (BEM): GUT KOMMUNIZIEREN

Das Betriebliche Eingliederungsmanagement (kurz: BEM) wurde eingeführt, um die Arbeitsplätze länger erkrankter Kolleginnen und Kollegen zu sichern und deren gelungene Rückkehr in die Berufstätigkeit zu gewährleisten. Dazu werden vielseitige Kenntnisse gebraucht: Rechtliches Wissen, praktische Tipps und auch kommunikative Fähigkeiten. Für ein erfolgreiches BEM gilt es zudem, diese Kenntnisse kontinuierlich zu vertiefen und auf den neuesten Stand zu bringen. Denn kein BEM-Fall ist wie der andere.



Die Veranstaltung bietet eine fundierte Qualifikation über Rechte und Möglichkeiten rund um das BEM. Wissen und Informationen stehen neben Praxis: Die Teilnehmenden trainieren ihre kommunikativen Fähigkeiten in simulierten Gesprächssituationen und verbessern so ihre Methodik der zielgerichteten Gesprächsführung. Die Vorbereitung eines Gesprächs, die Vermeidung von Missverständnissen sowie ganz konkrete Gesprächstechniken werden ebenso trainiert wie die Einschätzung des Gesprächspartners, die Wirkung der Körpersprache und der Aufbau einer Beziehung zum Gegenüber. So werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sicherer und kompetenter in den Gesprächen mit Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.

- » Grundlegendes zum BEM Verfahren
- » Grundregeln der Kommunikation
- » Ängste und Befürchtungen
- » Ziel- und lösungsorientierte Gesprächsführung
- » Schaffung einer vertrauensvollen Situation
- » Self-Care in BEM-Gesprächen, Strategien zum Umgang mit emotional belastenden Situationen

SUCHTPRÄVENTION: KRISEN VERMEIDEN

Riskanter Alkoholkonsum und Alkoholmissbrauch stellen Betriebe vor große Herausforderungen: Nach Einschätzung der Weltgesundheitsorganisation spielt Alkohol bei bis zu 25 Prozent aller Arbeitsunfälle eine wesentliche Rolle. Außerdem weisen Untersuchungen auf einen starken Zusammenhang zwischen problematischem Alkoholkonsum und Fehlzeiten am Arbeitsplatz hin. Erhöhte Risiken für die Arbeitssicherheit betreffen auch Unbeteiligte. Störungen des Betriebsklimas wirken sich negativ auf Dritte aus. Durch Prävention oder Hilfen am Arbeitsplatz werden viele Probleme vermieden und Störungen im Betriebsablauf verhindert. Prävention senkt riskanten Konsum und trägt zu einem besseren Betriebsklima bei.

Es geht um grundlegende Kenntnisse über das Ausmaß und die Erscheinungsformen von Suchtmittelmissbrauch und -abhängigkeit am Arbeitsplatz und die Möglichkeiten, die Themen Suchtmittelkonsum und damit verbundene Auffälligkeiten adäquat anzusprechen sowie lösungsorientiert zu reagieren. Damit Führungskräfte ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gut beraten können, erlernen sie Methoden der Gesprächsführung.

Weitere Inhalte:

- » Suchtmittel und ihre Wirkungsweisen
- » Klärung der Begrifflichkeiten: Gebrauch, Missbrauch, Gewöhnung, Abhängigkeit und Co-Abhängigkeit anhand der ICD 10 Kriterien für Abhängigkeit.
- » Woran sind eine mögliche Suchterkrankung und problematischer Konsum zu erkennen?
- » Welche Umstände begünstigen eine Suchtentwicklung?
- » Welche Risiko- und Schutzfaktoren gibt es?
- » Welche Hilfsangebote und Einrichtungen stehen zur Verfügung?
- » Möglichkeiten und Strategien der Sensibilisierung und Ermutigung von Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Auffälligkeiten anzusprechen
- » Inhalte, Ablauf und Übung unterschiedlicher Interventionsmöglichkeiten wie Fürsorge-, Klärungs- und Rückmeldegespräche, Gespräche zu Auffälligkeiten und Fehlzeiten
- » Gesetzliche Regelungen bei Gefährdung der Arbeitssicherheit
- » Verantwortungsübernahme und Fallstricke für Führungskräfte

Stressprävention

GELASSEN UND SICHER IM STRESS

Die moderne Arbeitswelt fordert. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter erwarten klare Ansagen und Ziele, Vorgesetzte warten auf Ergebnisse. Besprechungen und Deadlines beherrschen den Terminkalender. Irgendwo gibt es immer ein Problem, das keinen Aufschub duldet und alle bisherigen Planungen über den Haufen wirft. Viele haben das Gefühl, permanent Stress ausgesetzt zu sein. Sie fühlen sich ausgelaugt und gesundheitlich angeschlagen. Diese Tendenz spiegelt sich in den Krankschreibungen in Deutschland wider: Stressfolgeerkrankungen nehmen traurige Spitzenplätze ein.

Die Veranstaltung vermittelt die drei Säulen der individuellen Stresskompetenz (instrumentell, mental und regenerativ): Stressgeschehen umfassend verstehen, persönliche Auslöser für Stress entdecken und Schritte entwickeln, die aus der Erschöpfung herausführen. Die Teilnehmenden erfahren, wie sich Belastungen auf Körper und Geist auswirken, und lernen alltagstaugliche Maßnahmen kennen, Stress im Arbeitsalltag und belastende Situationen zu bewältigen, zu reduzieren und aus der Erschöpfung herauszukommen, wie zum Beispiel Entspannungs-, Mental- und Genusstraining.

GESUNDER SCHLAF – BATTERIE UNSERES LEBENS

Schlafstörungen betreffen Schätzungen zufolge zehn Prozent der Bevölkerung in Deutschland. Sie beeinträchtigen Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit der Betroffenen massiv. Die Auswirkungen von Schlafstörungen reichen bis hin zu einer eingeschränkten Arbeitsfähigkeit und zu dauerhaften Erschöpfungszuständen oder Depressionen.

Mit dem vermittelten Wissen über Schlaf und die vielfältigen Möglichkeiten, einen gesunden Schlaf zu fördern, unterstützen die Veranstaltungen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, sich einem gesunden Schlaf wieder anzunähern.

Themen:

- » Neuste Erkenntnisse aus der Schlafforschung und über die Zusammenhänge von Schlaf-Wach-Rhythmen
- » Praktische Tipps für eine Verbesserung der Schlafgesundheit
- » Überblick und praktisches Kennenlernen von Entspannungstechniken



ARBEITEN, ÄLTER WERDEN UND GESUND BLEIBEN – WIE KANN DAS GEHEN?

Die Arbeitswelt hat sich verändert: Wir arbeiten länger, gehen später in Rente und sind tendenziell in älteren Belegschaften tätig. Und dies in einer Arbeitswelt, die ausgerichtet ist auf Flexibilität, permanent hohe Leistungsfähigkeit und großes Engagement. Hohe emotionale Anforderungen und Ansprüche, sowohl von außen als auch an sich selbst, treffen auf veränderte persönliche Erfordernisse und eine veränderte Belastbarkeit. Um dabei gesund zu bleiben, bedarf es Maßnahmen, die eine Regeneration im Alltag ermöglichen.

Die Veranstaltung basiert auf Erkenntnissen der Altersforschung. Sie geht auf Veränderungen, die mit dem Alter einhergehen, ebenso ein wie auf vorherrschende (häufig falsche) Vorstellungen über das Älterwerden. Mit Gruppen- und Selbstreflektionsarbeit sowie praktischen Übungen erkennen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die eigenen veränderten Bedürfnisse und entdecken Möglichkeiten für den persönlichen Alltag, die sie unterstützen, gesund älter zu werden und dabei arbeitsfähig zu bleiben. Fragen, denen wir nachgehen, sind zum Beispiel:

- » Was verändert sich tatsächlich, wenn wir im Beruf älter werden?
- » Wie äußern sich Belastungen und Stress im Alltag und wie kann ich sie bewältigen?
- » Auf welche Stärken und Ressourcen kann ich zurückgreifen?
- » Was erschöpft mich und was gibt mir Energie im Alltag?

ENERGIE SCHÖPFEN IM ARBEITSALLTAG – WIE GEHT DAS?

Erschöpfung, Energielosigkeit, Motivationsmangel – große Themen, wenn es um gesundheitliche Beeinträchtigungen geht. Angesichts fordernder Arbeitsbedingungen ist es wichtig, im Arbeitsalltag das „Energiereservoir“ regelmäßig wieder aufzufüllen.

Nach einem Überblick über eine sinnvolle Ausschlussdiagnostik bei dauerhafter Energielosigkeit, wendet sich die Veranstaltung den Fragen zu: Wie kann ich meinen Arbeitsalltag entlasten? Wie kann ich zwischendurch wieder Energie tanken? Welche Maßnahmen passen und sind einfach in meinen Alltag integrierbar?

Basierend auf unterschiedliche Methoden aus den Bereichen Coaching, Motivationstraining, Entspannung und Stressreduktion lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Möglichkeiten kennen, Druck abzubauen, sich zu regenerieren und im Alltag wieder Energie zu schöpfen. Es geht darum, Pausen richtig zu gestalten, sich selbst auch in Drucksituationen wahrzunehmen sowie das bekannte Gedanken-Kreisen zu stoppen.

Weitere Themen:

- » Körper- und Entspannungsübungen, Atemtechniken
- » Physische und psychische Entlastungsmaßnahmen
- » Fokuswechsel und Distanzierung statt Stressspirale
- » Zwischendurch einfach mal runterkommen
- » Kurzinterventionen als Energiequellen für den Alltag

NIE REICHT DIE ZEIT – WIE LÄSST SICH MEINE ARBEIT BESSER MANAGEN?

Je vielfältiger die Aufgaben und je größer die Anforderungen im Berufsalltag sind, desto notwendiger ist es, Arbeit zu strukturieren. Viele sehen sich täglich gegen einen Berg von Arbeit ankämpfen – und verlieren. Zurück bleiben Frustration und Zeitdruck.

Erkennen Sie in dieser Veranstaltung Instrumente für sich, mit denen die täglichen Herausforderungen leichter zu bewältigen sind und leiten Sie daraus konkrete Maßnahmen für Ihren Alltag ab. Statt Arbeit auf Kosten der Gesundheit heißt das Motto: Arbeit effektiv bewältigen und gesund bleiben. Dazu bringen wir Ansätze von Zeitmanagement und Stressreduktion zusammen. Wie lässt sich Arbeit und Zeit strukturieren, um das Arbeitspensum gelassener zu bewältigen? Mit dieser Verknüpfung geht die Veranstaltung über eine optimierte Zeitnutzung hinaus – hin zu einer Balance zwischen Anforderungen und eigenen Bedürfnissen.

AKTIVES REGENERIEREN

Genuss wird in Regionen des Gehirns verarbeitet, die Gelassenheit oder Stress, Anspannung oder Entspannung steuern. Alltägliche Genüsse unterstützen folglich Regeneration, Entspannung und Stressreduktion. Sie spielen eine wichtige Rolle, wenn es um Wohlbefinden und Gesundheit geht. Genuss wird quasi als psychisches Wohlbefinden verstoffwechselt. Geläufiger ist uns häufig die gegenläufige Wirkung: Ersatzbefriedigung durch z. B. Essen und Süßigkeiten, die Entspannungssuche mit Alkohol oder sonstigen Drogen, oder aber die notwendige Pause, die wir uns nur mit einer Zigarette erlauben.

Die Veranstaltung bietet die Möglichkeit, gesunde Genussquellen (wieder) zu entdecken. Kleine Genüsse mit großer Wirkung, die im (Arbeits-)Alltag helfen, aus dem Hamsterrad auszusteigen, wieder zu Kräften zu kommen und Motivation und Freude in den Alltag zu bringen.

Ein kurzer theoretischer Input zeigt den neurophysiologischen Zusammenhang von Genuss und Regeneration auf. Anschließend geht es in die praktischen Erfahrungen mit:

- » Genusstraining: Die positiven Effekte auch kleiner, alltäglicher Genüsse erleben
- » Übungen: Zugang finden zu den persönlichen Genussmöglichkeiten
- » Raum für Austausch: Erfahrungen werden zu Anregungen für sich und die anderen

Pflege von Angehörigen

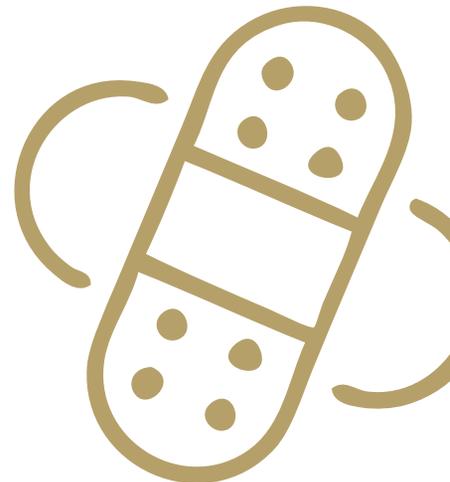
DIE PFLEGE VON ANGEHÖRIGEN

Wenn Menschen pflegebedürftig werden, übernehmen in den meisten Fällen Angehörige die Pflege – häufig eine große Herausforderung. Die emotionale Belastung ist oftmals größer, als gedacht, und es gilt, einen Weg durch das Dickicht von rechtlichen und sozialen Fragen zu finden. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unserer Pflegedienste informieren und stehen für Fragen zur Verfügung, zum Beispiel:

- » Welche Unterstützung gibt es bei der häuslichen Pflege?
- » Wie sieht die rechtliche Situation aus?
- » Wo erhalten durch die Pflege stark beanspruchte Angehörige Informationen und Unterstützung?
- » Worauf sollten Sie bei der Pflege Angehöriger achten?

VORSORGEVOLLMACHTEN, PATIENTENVERFÜGUNG UND BETREUUNGSVERFÜGUNG

Gerne verschieben wir die Beschäftigung mit den Themen Vorsorgevollmachten, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung auf später. Sich damit zu beschäftigen, ist vielen unangenehm. Dabei geht es hier um grundlegende Entscheidungen für zukünftige Lebenssituationen, die jederzeit eintreten können, wie zum Beispiel Krankheit, Pflegebedürftigkeit und Demenz. Eine Auseinandersetzung ist wichtig, wenn wir vermeiden wollen, dass über uns bestimmt wird und unsere Vorstellungen nicht berücksichtigt werden. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Betreuungsvereins der Caritas informieren, geben Tipps und beantworten Ihre Fragen rund um die Thematik Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung.



Ernährungsberatung

GESUNDE ERNÄHRUNG

Zeitschriften sind voller Tipps und Trends zur „richtigen“ Ernährung. Nicht selten widersprechen sie sich. Zurück bleibt Verwirrung und ein schlechtes Gewissen, sich falsch zu ernähren. Tatsächlich hängen viele gesundheitliche Probleme, wie beispielsweise Übergewicht, Diabetes oder Bluthochdruck, mit Fehlernährung zusammen.

Die gute Nachricht lautet: Viele Gesundheitsprobleme werden durch gute Ernährung verbessert oder gelindert! Unsere Ernährungsberaterin informiert über die Grundlagen gesunder Ernährung und steht für Fragen zur Verfügung.

Es geht um folgende Themen:

- » Ernährungspyramide
- » Lebensmittelgruppen
- » Lebensmittelkennzeichnung
- » Essen aus Gewohnheit und Alternativen
- » Betrachtung der Leistungskurve in Verbindung mit Ernährung
- » Gestaltung von Pausensnacks
- » Bio oder konventionelle Lebensmittel
- » Nahrungsergänzungsmittel





***Gesunde und zufriedene
Menschen leisten mehr!***

Bewegung

RÜCKENTRAINING

Rückenschmerzen gehören in Deutschland zu den häufigsten körperlichen Beschwerden: So geben etwa 70 Prozent der Deutschen an, dass sie mindestens einmal pro Jahr unter Rückenschmerzen leiden. Oft sind eine vorwiegend sitzende Tätigkeit und zu wenig Bewegung Auslöser für schmerzhaftes Verspannen im Rücken. Mit regelmäßiger Rückengymnastik lassen sich die Beschwerden häufig gut in den Griff bekommen. Wir zeigen Ihnen Rückenübungen, die Sie ganz einfach und ohne Geräte zu Hause oder am Arbeitsplatz nachmachen können.

DIE BEWEGTE PAUSE

Die Bewegte Pause ist ein unkompliziertes Bewegungsangebot und richtet sich an alle Bereiche Ihres Unternehmens. Es umfasst ein Kurzprogramm aus Entspannung, Mobilisation und Bewegung. Vorerfahrungen, spezielle Kenntnisse, Fähigkeiten oder Fertigkeiten sind nicht erforderlich. Egal ob alt oder jung, sportlich oder weniger sportlich, Führungskraft oder Mitarbeiterin oder Mitarbeiter: Die Bewegte Pause richtet sich an alle, die einen Ausgleich zu den alltäglichen Anforderungen suchen, ohne Materialien, ohne sich umzuziehen.

Ein wesentliches Kennzeichen der Bewegten Pause ist, dass sie direkt am Arbeitsplatz stattfindet. Unsere qualifizierten Trainer bringen alles mit, was sie für die Bewegte Pause benötigen.

Die Bewegte Pause orientiert sich am aktuellen Stand der Sportwissenschaft. Die Integration von Prävention in den Alltag verbessert das allgemeine Wohlbefinden und stärkt soziale Kontakte. Gemeinsam aktiv zu sein, etwas gemeinsam zu erleben fördert dauerhaft das Arbeitsklima und das Wohlbefinden am Arbeitsplatz.

Ziele:

- » Mobilisierung und Kräftigung
- » Stressabbau und Entspannung
- » Gemeinsame Erlebnisse und Kommunikationsanlässe schaffen
- » Anwendbares Wissen über Gesundheit vermitteln
- » Anregung zur ergonomischen Gestaltung des Arbeitsplatzes geben

BUSINESSYOGA

Unsere speziell auf Unternehmen abgestimmten Yogaprogramme helfen dabei, den Anforderungen des modernen Berufsalltags mit größerer Gelassenheit zu begegnen. Unser Konzept integriert intelligent Fundamente aus Medizin, Yoga, Ayurveda und achtsamkeitsbasiertem Stressmanagement. Neben kräftigenden Körperübungen sowie stresslösenden Atem- und Entspannungstechniken stehen achtsamkeitsbasierte Meditationen sowie Rücken- und Haltungsschule im Fokus. In 2,5-tägigen Workshops vermitteln wir theoretisches und praktisches Basiswissen. Die erworbenen Fähigkeiten und Techniken können dann einfach in das (Berufs-)Leben integriert werden. Wir analysieren auch gerne die Gegebenheiten in Ihrem Unternehmen unter ergonomischen Gesichtspunkten. Arbeitsablaufanalysen sowie Vorschläge zur Optimierung günstiger Verhaltensweisen können vor Ort in Einzelsettings und/oder Gruppenangeboten vertieft werden.



Die Caritas – Ihr Partner

ERFAHREN UND VERNETZT

Die Caritas ist Deutschlands größter Anbieter sozialer Leistungen und verfügt über ein sehr großes Netz von Beratungsprofis zu nahezu allen Themen. In Berlin, Brandenburg und Vorpommern sind wir von der Caritas Ihr verlässlicher Partner für eine langfristig wirksame und sinnvolle Zusammenarbeit. Sprechen Sie uns an!

Gerne erstellen wir Ihnen ein Angebot, das auf die Bedürfnisse Ihres Unternehmens zugeschnitten ist.

IHR UNTERNEHMEN FÜR SOZIALE VERANTWORTUNG

Übernehmen auch Sie mit Ihrem Unternehmen soziale Verantwortung? Wir helfen Ihnen gern, sich erfolgreich zu engagieren und halten eine Reihe von Möglichkeiten bereit. Dazu gehören Teamtage, Corporate Volunteering und verschiedene Spendenmodelle, mit denen Sie die Arbeit der Caritas unterstützen können. Ganz gleich ob Geldspenden, Sachspenden, Weihnachtsspenden oder Zeitspenden - gemeinsam mit Ihnen entwickeln wir individuelle Spendenaktionen, die zu Ihrem Unternehmen passen, und beraten Sie gerne, wie Sie diese am besten umsetzen. Wir helfen Ihnen, dass Ihr soziales Engagement gesehen wird.

Mehr Informationen finden Sie auf www.caritas-berlin.de/spendenundhelfen

Rufen Sie uns an!



Sie interessieren sich für unsere Angebote?

Telefon: 0163 201 35 55

Telefon: (030) 6 66 33-1038



Caritasverband für das Erzbistum Berlin e. V.
Residenzstraße 90
13409 Berlin
Telefon: (030) 6 66 33-1038
gesundheitsmanagement@caritas-berlin.de
www.caritas-gesundheitsmanagement.de