Impuls

Bildung, Beratung und Therapie

Betriebliche Gesundheitskurse

www.impuls-west.de

In Zeiten hoher Arbeitsbelastung, knappen Personalressourcen und des demographischen Wandels gewinnt das Gesundheitsmanagement in modernen Unternehmen und Institutionen an einer stetig wachsenden Bedeutung.

Seit mehreren Jahren unterstützen und begleiten wir Unternehmen und Institutionen mit unserem breitem Angebot von betrieblichen Gesundheitskursen. Einen ersten Eindruck von unseren Angeboten und Erfahrungen möchten wir Ihnen mit dieser Broschüre bereitstellen.

Gerne unterstützen wir auch Sie, um die für Ihren Betrieb passenden Themenbereiche zu finden oder Ihre bereits vorhandenen Angebote zu ergänzen.
Nach einem persönlichen Gespräch und dem Kennenlernen sowohl Ihrer als auch der Bedürfnisse Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, erstellen wir auf dieser Grundlage ein für Sie individuelles Angebot.

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage.

Mit freundlichen Grüßen

Matthias Westermann

Erfahrungsberichte unserer Kunden:

„In modernen Unternehmen spielen motivierte, gesunde und leistungsstarke Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter eine tragende Rolle.
Im Zuge des stattfindenden demographischen Wandels, sowie eines aufkommenden Fachkräftemangels - gerade auch in strukturschwachen Regionen - verstärken sich diese Faktoren zusätzlich. Deshalb bieten wir u.a. gezielte innerbetriebliche Präventionskurse an. Unsere Mitarbeiter erlernen umfangreiche Methodenkompetenzen, beispielsweise in den Themenfeldern Stressbewältigung und Deeskalation.

Impuls – Bildung, Beratung und Therapie unterstützt uns hierbei mit umfassenden Knowhow. Die konzipierten Workshops sind lebendig gestaltet und bieten unseren Mitarbeitern einen echten Mehrwert in Ihrer täglichen Arbeit."

Dipl. Ing. (FH) Christian Heinrich M.A.
Assistent der Geschäftsführung
STÄDTISCHES KRANKENHAUS PIRMASENS

„Als moderner Arbeitgeber nehmen wir unseren Beitrag zur Gesunderhaltung der Mitarbeiter sehr ernst. Dabei betrachten wir das gesamte Spektrum von der Arbeitsplatzgestaltung und den Arbeitsbedingungen über Arbeitszeitregelungen bis zu Präventionsmaßnahmen.
Betriebliche Gesundheitskurse sehen wir als eine effiziente Maßnahme der Information unserer Mitarbeiter über gesundheitsgerechtes Verhalten, sowie als Motivator für eigene Aktivitäten zur Gesundheitsförderung.
Die Erfahrung über mehrere Jahre zeigt, dass die Mehrzahl der Mitarbeiter nach anfänglicher Skepsis die Angebote schätzt und annimmt.
Glaubwürdigkeit erreicht man durch ein permanentes Angebot über mehrere Perioden.
Wesentliche Erfolgsfaktoren sind die Kompetenz des Trainers und die Qualität des Konzepts."

Armin Herrmann
Regionalbereich Südwest
Produktionsdurchführung Saarbrücken
Leiter Arbeitsgebiet Betrieb
DB Netz AG

Kommunikations-Training

Eine offene und konfliktfreie Gesprächskultur wirkt sich nicht nur positiv auf die Arbeitszufriedenheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus, sondern kann auch als ein wertvoller Puffer zur Reduktion des eigenen Stressempfindens dienen.

Wie und mit welchen Bedürfnissen Menschen miteinander reden und kommunizieren entscheidet darüber, ob diese sich verstanden oder missverstanden bzw. wertgeschätzt fühlen. Gefestigte soziale Beziehungen innerhalb des Arbeitsumfelds zeugen von einer gesunden Unternehmenskultur und sind Merkmale eines gesunden Unternehmens.

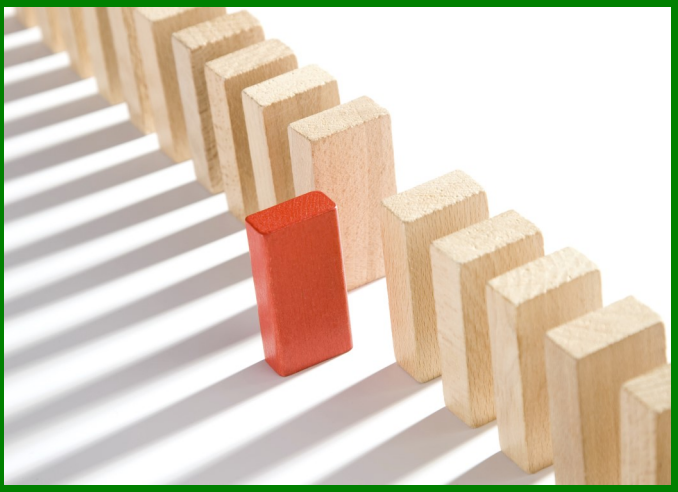
Im Kommunikations-Training erlernen Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter hilfreiche Kompetenzen einer wertschätzenden, zielführenden und ressourcenorientierten Gesprächsführung. An konkreten Beispielen aus dem beruflichen Alltag werden Kommunikationsmethoden gemeinsam erarbeitet, die Sie direkt in den nächsten Situationen einsetzen können.

Inhalte des Seminares werden sein:

- Grundlagen der Kommunikation
- Aufbau und Halten einer wertschätzenden Beziehung in der Kommunikation
- Umgang mit Widerständen
- Praktische Übungen zur Selbsterfahrung

Stressreduktions-Training

Stress bedeutet für jeden Menschen etwas anderes und zeigt eine Vielfalt von unterschiedlichen Reaktionen. In dem angebotenen Stressbewältigungskurs erfahren Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mehr über die Entstehung und die Auswirkungen von Stress. Auf der Grundlage eines besseren Stressverständnisses werden Möglichkeiten für die Hilfe zur Selbsthilfe aufgezeigt.



Der Kurs enthält folgende Inhalte:

- Was ist Stress? Entstehung, Auswirkungen und Individualität von Stress
- Möglichkeiten der Stressbewältigung (instrumentelles-, palliativ regeneratives- und kognitives Stressmanagement)
- Übungen zur Kurzentspannung

Dies wird in dem Kurs erreicht durch:

- Praktische Übungen
- Impulsvorträge
- Gemeinsames Erarbeiten

Gesund Führen

Die Kommunikation zwischen Führungskraft und Mitarbeiterin und Mitarbeiter gewinnt als eines der wichtigsten Führungsinstrumente in Unternehmen stetig an Bedeutung. Frühzeitiges Erkennen von gesundheitsschädigenden Überbelastungen und das Führen von Fürsorgegesprächen sind die Ziele dieses Seminares.

Inhalte werden sein:

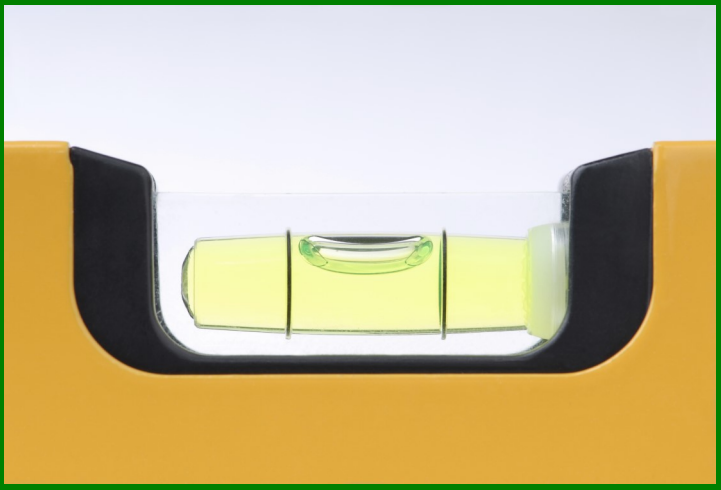
- Was ist Gesundheit und wie kann ich sie erhalten
- Auswirkungen von Überbelastungen
- Führungskraft als „Gesundheitsförderer“
- Gesprächsstile und –regeln
- Führen von Gesundheitsgesprächen

Dies wird in dem Seminar erreicht durch:

- Praktische Übungen
- Impulsvorträge
- Gemeinsames Erarbeiten
- Rollenspiele

Fit durch die Schicht

Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter arbeiten im wechselnden Schichtdienst?
Durch das Arbeiten in Früh-, Spät- oder auch Nachtschicht gerät der innere Rhythmus aus dem Gleichgewicht. Gegen die innere Uhr arbeiten zu müssen, steht für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auf der Tagesordnung. Während der Nacht reagiert unser Körper anders als am Tag – diese Tatsache bringt Risiken für die eigene Gesundheit mit sich. Nicht selten klagen Schichtarbeiterinnen und Schichtarbeiter über Schlaf-, Leistungs- und Befindlichkeitsstörungen.
Im Rahmen des Workshops wird diesem Aspekt Aufmerksamkeit geschenkt.



Ziel des Seminars liegt in der Sensibilisierung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer für die persönlichen Einflussmöglichkeiten auf die eigene Gesundheit, sowie eine stressfreiere Arbeitsgestaltung – besonders mit Blick auf den Schichtdienst.

Folgende drei Hauptthemen werden in dem Workshop aufgegriffen und deren Auswirkungen auf den Schichtalltag erläutert:

- Schlaf und Erholung trotz Schichtarbeit
- Gesunde Ernährung bei Schichtarbeit
- Aktiv und bewegt durch die Schicht

Deeskalations-Training

Immer wieder kommt es vor, dass Mitarbeiterinnen oder Mitarbeiter aggressivem Verhalten ausgesetzt sind. Manche Konflikte eskalieren sogar so stark, dass sie schließlich in körperlicher Gewalt ihr Ende finden. Dem vorzubeugen und zu einer gewaltfreien Kommunikation zurück zu finden, wird durch eine gezielte Deeskalation erreicht.

Das Seminar enthält folgende Inhalte:

- Wann reden wir von Gewalt? Wie und warum entsteht Gewalt in der Kommunikation?
- Verhinderung der Entstehung von Gewalt und Aggression
- Kommunikative Deeskalationstechniken im direkten Umgang

Dies wird in dem Kurs erreicht durch:

- Praktische Übungen
- Impulsvorträge
- Gemeinsames Erarbeiten

Coaching

Coaching ist eine zeitlich klar begrenzte professionelle Begleitung von einzelnen Personen, Teams oder Gruppen. Mit dem Fokus auf die persönlichen Stärken werden im Coaching verdeckte Ressourcen erkannt, benannt und nutzbar gemacht.
Coaching unterstützt den Weg vom aktuellen Standpunkt hin zum erfolgreichen Meistern des angestrebten Ziels.

Coachingthemen mit denen Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bei uns richtig sind:

- Gesundheitscoaching.
  Entwickeln Sie einen gesunden Umgang mit Ihren täglichen Belastungen

- Zeit– und Antistresscoaching.
  Entwickeln Sie eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung

- Krisen und Konfliktcoaching.
  Entwickeln Sie neue Wege aus schwierigen Lagen

Entspannungs-Training

Der Bedarf an individuellen Entspannungsmaßnahmen steigt in der heutigen Zeit, in der immer mehr Menschen von Stress betroffen sind, stetig an.
Entspannungskurse im **Autogenen Training** und der **Progressiven Muskelrelaxation** führen wir bei Ihnen oder in unseren Räumen individuell angepasst auf die Bedürfnisse Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter durch.
Sie wollen eigene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zur Durchführung von Entspannungs- und Stressbewältigungstrainings qualifizieren?

Sprechen Sie uns auf unsere Ausbildung zum Entspannungstrainer an.

Nach Abschluss der Ausbildung hat jeder der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ausreichend theoretische und praktische Erfahrungen gesammelt, um Kurse in den Bereichen: Autogenes Training, Progressiver Muskelrelaxation und Stressbewältigungstraining selbständig zu leiten. Die ausgebildeten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter können Kurskonzepte für Gruppen oder Sitzungen für Einzelpersonen individuell erstellen und Ihr Angebot präsentieren. Sie haben die Möglichkeit einzelne Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in unseren offenen Ausbildungen schulen zu lassen, oder bei größerer Nachfrage eine „in House-Ausbildung“ durchzuführen.

Erfahrungsberichte unserer Kunden:

Gesundheitsorientierte Stressbewältigungstrainings sind seit vielen Jahren ein elementarer Baustein in der Aus- und Fortbildung und im Behördlichen Gesundheitsmanagement der Polizei des Landes Rheinland-Pfalz.
In Zeiten hoher Arbeitsbelastung, knappen Personalressourcen und stetig steigendem Konfliktpotential polizeilicher Einsatzfelder ist es unumgänglich, den Kolleginnen und Kollegen effektive Mechanismen zu vermitteln, welche sie in die Lage versetzen, sachlich und professionell die Aufgaben zu bewältigen.

Wissenschaftliche Begleituntersuchungen der Trainings haben gezeigt, dass die Krankheitsquote durch den Rückgang psychosomatischer Beschwerden positiv beeinflusst wird und die Berufszufriedenheit durch die erhöhte Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress beim Einsatz hoch wirksamer Bewältigungstechniken steigt.
Insbesondere der Umgang mit Akut-Stress, Work-Life-Balance und kognitiver Umstrukturierungsstrategien, welche durch Entspannungstechniken ergänzt werden, stellen wertvolle Hilfen im Dienst- und Lebensalltag dar."

Bernhard Heil
Verhaltenstrainer/Lehrtrainer
Leiter Fortbildungsgebiet Mitarbeiterqualifizierung/Gesundheitsförderung
HOCHSCHULE DER POLIZEI RHEINLAND-PFALZ
LANDESPOLIZEISCHULE Hahn-Flughafen

"Die Kurse sind seit zwei Jahren fester Bestandteil der Mitarbeiterfortbildung.

Durch die Rückmeldung unserer Kolleginnen und Kollegen wissen wir, dass die Praxisnähe, Individualität und Lebendigkeit die Stärke des Institutes Impuls bei der Durchführung und Umsetzung sind.

Die Teilnehmer haben einen doppelten Mehrwert, weil sie das neue Wissen im beruflichen wie privaten Kontext nutzen und integrieren können."

Dipl. Sozialarbeiter (FH) Ulrich Diekmann
Geschäftsführer
SOZIALWERK FÜR BILDUNG UND JUGEND gGmbH
Olsberg

Sie haben Interesse an unseren Angeboten, dann sprechen Sie uns an.
Gerne vereinbaren wir einen persönlichen Termin mit Ihnen, um die für Ihr Unternehmen, Ihre Institution, passenden Angebote zu evaluieren.

Ihr Ansprechpartner:

Matthias Westermann
Diplom-Sozialpädagoge (FH)

Impuls-Bildung, Beratung und Therapie
Sulzbachstraße 7
66111 Saarbrücken

Telefon: 0681-7 09 89 88
Telefax: 0681-7 53 98 85

info@impuls-west.de www.impuls-west.de

Impuls-Bildung, Beratung und Therapie

Sulzbachstraße 7

66111 Saarbrücken

Telefon: 0681-7 09 89 88

Telefax: 0681-7 53 98 85

info@impuls-west.de www.impuls-west.de