



Kurscode: GBF

Grundlagen der Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz und in Projekten

Wie können Sie die eigene Leistungsfähigkeit und die Ihrer Mitarbeiter erhalten?

Gesunde, motivierte Mitarbeiter sind ein wichtiger Wettbewerbsfaktor im Umfeld steigender Anforderungen und Komplexität. Insbesondere im IT- und Dienstleistungssektor ist die Anzahl der Mitarbeiter, die sich gestresst fühlen oder durch Erschöpfung und Burnout längere Zeit ausfallen, erschreckend hoch. Die daraus entstehenden Kosten sind meist nicht erkannt. Doch dies muss nicht sein. Aus einer ganzheitlichen Sicht und mit Praxisbeispielen unterlegt werden verschiedene Faktoren und Präventionsmöglichkeiten in diesem Seminar aufgezeigt.

Seminarinhalt

- Was bedeutet Gesundheit? Gesundheit als Wettbewerbsfaktor
- Was kosten Fehlzeiten? Was ist Präsentismus?
- Definition und Symptome von Stress, Burnout, Boreout, Mobbing, Depression
- Wen kann es treffen und weshalb?
- Behandlungsmöglichkeiten und Aspekte bei der Wiedereingliederung, Kosten
- Wieso ist Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz so sinnvoll?
- Früherkennung / Prävention/Integration im Berufsalltag
- Kosten / Nutzen / ROI
- Kursvorstellung des Labels«Friendly Workspace» der Gesundheitsstiftung Schweiz
- Exklusiv: eine persönliche, kurze Stress-Biofeedbackmessung

Teilnehmerkreis

Projektleiter, Führungsverantwortliche, Geschäftsleitung, HR-Verantwortliche, aber auch jede Person, die sich aktiv mit der eigenen Gesundheit im Beruf auseinandersetzen will.

Dauer	Preis	Zeit
1 Tag	CHF 950.–	9–17 Uhr

Nächste Seminardaten in Zürich

21. September 2010
21. Januar 2011
24. Mai 2011
15. September 2011

DETAILS UND ANMELDUNG

www.digicomp.ch/kurse/GBF



Matthias Augustin: Ihr Top Kursleiter!

Seit 1986 tätig als Informatik Projektleiter, später als Dipl. Wirtschaftsinformatiker bei Unternehmungen

wie Oracle, HP und Siemens. Dann Trainer, Moderator und Coach, Weiterbildung zum Autonom Health Professional mit Fokus Herzratenvariabilität und Burnout-Prävention. Heute Berater in der betrieblichen Gesundheitsprävention sowie der persönlichen Lebensstil-Gestaltung. Referent zum Thema Stress- und Burnout-Prävention.

