

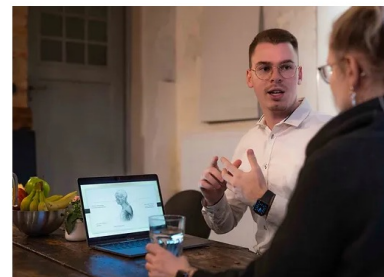
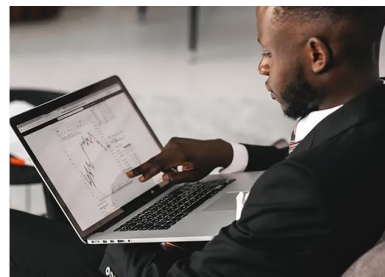
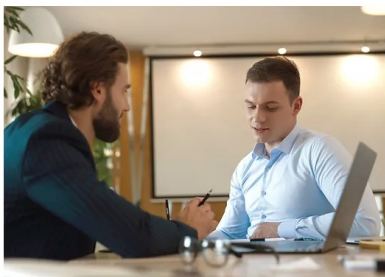
DIENSTLEISTUNGEN UND ANGEBOTE 2024



INHALT UND LEISTUNGSÜBERSICHT

1. Beratung im Betrieblichen Gesundheitsmanagement nach PDCA- Zyklus...	Seite 3-5
2. Workshops und Seminare.....	Seite 6-12
3. Module zur Betrieblichen Gesundheitsförderung.....	Seite 13-31
4. Life Kinetik.....	Seite 32-33
5. Systematisches Lernprogramm „Revolution of Routines“.....	Seite 34-36
6. Partnerunternehmen.....	Seite 37
7. Kontakt.....	Seite 38

1. BERATUNG IM BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSMANAGEMENT NACH PDCA- ZYKLUS



Plan



Do



Check



Act



Die Beratung im Betrieblichen Gesundheitsmanagement nach PDCA- Zyklus stellt eine der sinnvollsten und erprobtesten Beratungsformen im Gesundheitsmanagement dar. Hier wird nach einem klar strukturierten Zyklus agiert, welcher über das gesamte Projekt für Messbarkeit und eine klare Handlungsabfolge sorgt. Der wesentliche Vorteil der PDCA-Methode ist die einfache Anwendbarkeit. Das Vorgehen hinsichtlich der spezifischen Aufgaben und Problemstellungen kann nahezu uneingeschränkt angepasst werden. Mit den Schritten „Plan, Do, Check und Act“ bleibt dennoch ein solides Gerüst bestehen. Um bei der Umsetzung eines Projektes bestmöglich unterstützen zu können, bietet sich neben der persönlichen Betreuung vor Ort auch die Betreuung remote online an. Vor Ort unterstützt einer/eine unserer Gesundheitsexperten/Gesundheitsexpertinnen das Unternehmen bei der Umsetzung und sorgt später dafür, dass sich das Unternehmen das nötige Knowhow für die alleinige Weiterführung sichert.

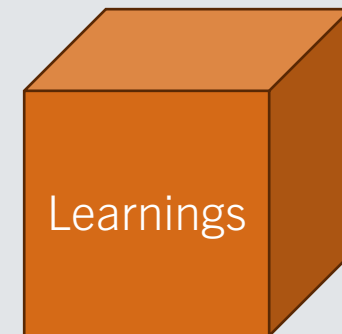
1. **Plan:** In dieser Phase plant man gemeinsam, was zu tun ist. Abhängig vom Umfang des Projekts kann die sorgfältige Planung einen großen Teil der Arbeit vorwegnehmen. Normalerweise besteht der Prozess aus kleineren Schritten, sodass man gemeinsam einen ordentlichen Plan mit weniger Fehleranfälligkeit erarbeiten kann.
2. **Do:** Nachdem der Plan ausgearbeitet wurde, ist es Zeit, zu handeln. In dieser Phase setzt man alles um, was in der vorherigen Phase berücksichtigt wurde. Man erhebt erste Daten, um herauszufinden, welche Stellschrauben man im Unternehmen zur Verfügung hat.
3. **Check:** Dies ist wahrscheinlich die wichtigste Phase unseres PDCA- Zyklus. Hier geht es darum, unseren Plan durchzuführen und zu überprüfen, ob alles unseren Vorstellungen entsprechend umgesetzt werden konnte. Dieser Phase sollten wir mit am meisten Aufmerksamkeit widmen. Hier finden die größten sichtbaren Veränderungen für Ihre Mitarbeiter statt
4. **Act:** Endlich kommen wir zur letzten Phase. Zuvor haben wir unseren Plan entwickelt, umgesetzt und überprüft. Jetzt müssen wir auf die Ergebnisse reagieren. Wenn alles gut aussieht und wir unsere ursprünglichen Ziele erreicht haben, können wir mit dem Projekt fortfahren und uns zusammen um neue Herausforderungen kümmern.

2. WORKSHOPS UND SEMINARE



„RÜCKENTRAUM“- EIN WORKSHOP* FÜR STÄRKE UND FLEXIBILITÄT

- Verständnis über den Zusammenhang zwischen körperlichen sowie geistigen Problemen und einer schlechten Haltung
- anatomisches Grundverständnis der beanspruchten Körperzonen
- Einstellung des Arbeitsplatzes
- Verhalten am Arbeitsplatz
- richtiges Heben und Tragen
- Sicherung der körperlichen Aktivität auch während des Arbeitens
- Erlernen von Ausgleichsübungen für stark beanspruchte Körperzonen



Genauere Maßnahme

- Workshop in Kleingruppen von 5-10 Personen

Zeitaufwand

- ca. 60-75 Minuten pro Gruppe

Zielgruppe

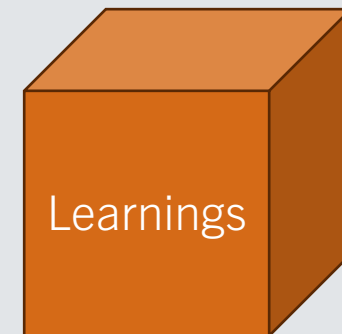
- Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen aus allen Betriebsfeldern

Wissenssicherung

- Jeder erhält am Ende ein Handout mit Keypoints und Übungen

„TRAUMZEIT“- EIN WORKSHOP* FÜR ERHOLSAME NÄCHTE

- Verständnis über den Zusammenhang zwischen körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit und Schlaf
- Grundverständnis darüber, was beim Schlafen mit dem Körper passiert
- Grundlegendes Wissen zum Einschlafen und was dabei hilft
- häufigste Ursachen für ungesunden Schlaf sowie Tipps für besseren Schlaf
- Wissen über Hormone, die den Schlaf beeinflussen
- Gibt es die korrekte Schlafposition?
- wissenswerte Fakten über das Thema "Schlaf"



Genauere
Maßnahme

- Workshop in Kleingruppen von 5-10 Personen

Zeitaufwand

- ca. 60-75 Minuten pro Gruppe

Zielgruppe

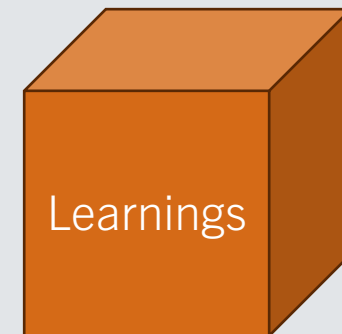
- Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen aus allen Betriebsfeldern

Wissenssicherung

- Jeder erhält am Ende ein Handout mit Keypoints und Checkliste

„SICHER & FIT AM STEUER“- EIN WORKSHOP* FÜR KÖRPERLICHE UND GEISTIGE GESUNDHEIT BEIM AUTOFAHREN

- Verständnis über die Wichtigkeit der Sicherheit am Steuer
- Welche präventiven Maßnahmen gibt es, um ein sicheres Fahrverhalten zu gewährleisten?
- Wie schärfe ich mein Gefahrenbewusstsein?
- Ursachen von Müdigkeit am Steuer
- ergonomische Positionierung des Fahrersitzes
- optimales Verhalten während der Fahrt
- aktive Übungsvorschläge für das Auto



Genauere
Maßnahme

- Workshop in Kleingruppen von 5-10 Personen

Zeitaufwand

- ca. 60-75 Minuten pro Gruppe

Zielgruppe

- Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, die viel im Auto unterwegs sind

Wissenssicherung

- Jeder erhält am Ende ein Handout mit Keypoints und Checkliste

3. MODULE ZUR BETRIEBLICHEN GESUNDHEITS- FÖRDERUNG



„HOME HEALTH BALANCE“ - GESUNDHEITSBEWUSSTES ARBEITEN IM HOMEOFFICE

- durch den technischen Wandel und modernere Unternehmensstrukturen häuft es sich immer mehr, dass Arbeitsplätze nach Hause verlegt werden
- die Anforderungen an einen Arbeitgeber, auch bei jedem Mitarbeiter zuhause für optimale Arbeitsbedingungen zu sorgen, wird somit zunehmend schwerer
- durch einen Mix aus einer verhaltens- und verhältnisorientierten Beratungssituation mit einem/einer unserem/unserer Experten/Expertinnen kann gesundheitsbewusstes Arbeiten im Homeoffice gesichert werden

Ziel

- Aufdecken von möglichen Risikofaktoren, die zuhause auf den geistigen und körperlichen Gesundheitszustand Einfluss nehmen können
- Klärung von verschiedenen Verhaltensmustern während der Arbeitszeit und dem Arbeitsverhältnis zu Hause
- Klärung aller Fragen zum Thema „Gesundheitsbewusstes Arbeiten Im Homeoffice“

Vorteile

- schnell durchführbar (20-30min pro Person)
- versorgt die Teilnehmer mit wissenschaftlich fundierten Informationen
- kann Verletzungen und körperliche sowie geistige Beschwerden vorbeugen
- ist für jede Art Mitarbeiter geeignet
- bietet die Chance auf einen 1 zu 1 Austausch mit einem Experten
- bietet einen gesundheitlichen Mehrwert für die Testpersonen

„ERGO OFFICE“ - ERGONOMIEBERATUNG DIREKT AM ARBEITSPLATZ

- die meiste Zeit des Tages verbringen wir auf Arbeit, jedoch sorgen wir uns meistens erst nach der Arbeit um unsere Gesundheit
- die Anforderungen an einen Arbeitgeber, bei jedem Mitarbeiter im Office für optimale Arbeitsbedingungen zu sorgen, wird zunehmend schwerer
- durch einen Mix aus einer verhaltens- und verhältnisorientierten Beratungssituation mit unserem Experten kann gesundheitsbewusstes Arbeiten im Office gesichert werden

Ziel

- Aufdecken von möglichen Risikofaktoren, die im Office auf den geistigen und körperlichen Gesundheitszustand Einfluss nehmen können
- Klärung von verschiedenen Verhaltensmustern während der Arbeitszeit und dem Arbeitsverhältnis (beinhaltet auch die korrekte Einstellung des Arbeitsplatzes und die ergonomische Verwendung dieser)
- Klärung aller Fragen zum Thema „Gesundheitsbewusstes Arbeiten“

Vorteile

- schnell durchführbar (20-30min pro Person)
- versorgt die Teilnehmer mit wissenschaftlich fundierten Informationen
- kann Verletzungen und körperliche sowie geistige Beschwerden vorbeugen
- ist für jede Art Mitarbeiter geeignet
- bietet die Chance auf einen 1 zu 1 Austausch mit einem Experten
- bietet einen gesundheitlichen Mehrwert für die Testpersonen

„MOTION @ WORK“- AKTIVE BEWEGUNGSANGEBOTE AUF ARBEIT

- die meiste Zeit des Tages verbringen wir auf Arbeit, jedoch sorgen wir uns meistens erst nach der Arbeit um unsere Gesundheit
- Bewegung ist der Grundpfeiler unserer Gesundheit
- Bewegung kommt jedoch im Arbeitsalltag bei vielen Personen viel zu kurz - Schmerzen, Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten und andere Symptome machen sich dadurch häufig bemerkbar
- durch aktive Bewegungsangebote können normale Bewegungsmuster und ein aktiverer Arbeitsalltag dazu beitragen, körperlich und geistig fit zu bleiben und oben genannte Symptomatiken der Vergangenheit gehören zu lassen

Ziel

- Aufdecken von möglichen Risikofaktoren, die im Office auf den geistigen und körperlichen Gesundheitszustand Einfluss nehmen können
- Umgang mit geistigem und körperlichem Stress durch Bewegung
- Abwechslung in den Arbeitsalltag bekommen
- Lösen von körperlichen und geistigen Beschwerden
- Prävention von Folgeerkrankungen
- Erzeugen einer Bewegungsroutine
- Klärung aller Fragen zum Thema „aktives Arbeiten“

Vorteile

- schnell durchführbar (20-30min)
- versorgt die Teilnehmer mit wissenschaftlich fundierten Übungen und Bewegungsmustern
- kann Verletzungen und körperliche sowie geistige Beschwerden vorbeugen
- ist für jede Art Mitarbeiter geeignet
- schafft möglicherweise Routinen für den eigenen Alltag
- bietet einen gesundheitlichen Mehrwert für die Testpersonen und kann somit die Lebensqualität verbessern

„CIAO SCHILDKRÖTE“- DAS UPPER CROSS SYNDROM UND DIE GESUNDHEIT

- die meiste Zeit des Tages verbringen wir in einer nach vorne geneigten Position (sitzen, essen, Arbeit, usw.)
- durch diese Fehlhaltung entsteht bei vielen Personen das sogenannte „Obere gekreuzte Syndrom“ oder Kopfvorhalteposition
- diese wird umgangssprachlich auch Schildkrötenhals genannt
- diese Fehlhaltungen führen oft zu Schmerzen im Bereich des Nackens, des Halses und des Kopfes und können nur sehr schwer behoben werden, wenn sie einmal da sind
- außerdem steigt die Gefahr eines Bandscheibenvorfalles im HWS- Bereich stark an

Ziel

- Aufdecken von möglichen Risikofaktoren im Zusammenhang auf das Upper Cross Syndrom
- Klärung der Entstehungsursache und der Behandlung aus sportmedizinischer Sicht
- Erlernen von Ausgleichsübungen
- Aufmerksam machen auf das Krankheitsbild
- Verhinderung als präventiver Gedanke und Umgang als rehabilitativer Gedanke
- Klärung aller Fragen zum Thema „Upper Cross Syndrom“

Vorteile

- Kompaktes interaktives Seminar (60 min)
- versorgt die Teilnehmer mit wissenschaftlich fundierten Informationen und Übungen
- kann schlimme Verletzungen wie Bandscheibenvorfälle im HWS- Bereich sowie geistige Beschwerden vorbeugen
- ist für jede Art Mitarbeiter geeignet
- bietet die Chance auf einen 1 zu 1 Austausch mit einem Experten
- bietet einen gesundheitlichen Mehrwert für die Testpersonen
- kann zu einer Steigerung der Lebensqualität durch zielgerichtete Behandlung der HWS- Region führen

„MOTION MASTERY“- MOTORISCHE KOORDINATIONS- UND HALTUNGSTESTS

- konditionelle Fähigkeiten wie Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Stabilität sollten im Optimalfall gleichermaßen ausgebildet sein, um funktionelle Bewegungen im Alltag, auf Arbeit oder während Freizeitaktivitäten verletzungsfrei durchführen zu können
- durch den eingesetzten „Functional- Movement-Screen“ ist es im Unternehmen möglich, Fehlhaltungen und Muskeldysbalancen frühzeitig zu erkennen und somit präventiv dagegen vorzugehen

Ziel

- Aufdecken von Asymmetrien, Dysbalancen und Schwachstellen im Körper der Testperson
- Grundlage hierfür bilden sieben verschiedene Bewegungsübungen
- Übungen wurden allesamt dem alltäglichen Leben entnommen
- jeder Mensch sollte sie korrekt, d. h. ohne Ausweichbewegungen oder Schmerzen durchführen können

Vorteile

- schnell durchführbar (20-30min pro Person)
- liefert wissenschaftlich fundierte Ergebnisse
- ist einfach reproduzierbar und somit vergleichbar mit Folgemessungen
- kann Verletzungen vorbeugen
- ist mobil und kann einfach durchgeführt werden
- bietet einen gesundheitlichen Mehrwert für die Testpersonen

„DEEP REST“- WIE VERBESSERE ICH MEINE SCHLAFQUALITÄT?

- die Arbeitswelt und viele externe Faktoren sorgen für ungesunde Mengen von Stress
- Immunsystem muss mehr arbeiten - dadurch werden wir öfter krank und sind leistungsunfähiger
- Regeneration wird für unseren Körper immer wichtiger, vor Allem bei körperlich oder geistig anstrengenden Berufen
- Regenerationsfähigkeit des Körpers ist im Schlaf maximal hoch
- dementsprechend sollte unser Schlaf gut und ausgiebig und vor Allem regelmäßig sein
- Befragung sichert die Grundpfeiler von gesundem Schlaf

Ziel

- Aufdecken von möglichen Gründen und Problemen eines schlechten Schlafs
- Verbesserung der Schlafhygiene und der Schlafqualität
- Verstehen des Nutzens von gutem Schlaf
- Aufmerksam auf die Bedeutung von gutem Schlaf machen
- Klärung aller Fragen zum Thema „Schlaf“

Vorteile

- durchführbar in 20-25min
- versorgt die Teilnehmer mit wissenschaftlich fundierten Informationen und Tipps
- kann dazu führen, dass Schlafprobleme langfristig bekämpft werden und die Regeneration verbessert wird
- ist für jede Art Mitarbeiter geeignet
- bietet die Chance auf einen 1 zu 1 Austausch mit einem Experten
- bietet einen gesundheitlichen Mehrwert für die Testpersonen
- kann zu einer Steigerung der Leistungsfähigkeit führen
- ohne Messsystem direkt zum Ergebnis

„PAIN GUARDIAN“ - ALLGEMEINE SCHMERZ- UND GESUNDHEITSBERATUNG

- Schmerz ist, egal wo, eine lästige Sache, die viele Personen häufig mit sich führen
- durch die heutige Arbeitsbelastung entstehen häufig bestimmte körperliche Belastungszonen, welche bei Überlastung nicht selten in Form von Schmerz an uns selbst weitergeleitet werden
- oft wird bei Schmerz nur symptomatisch (Wärme, Massage, usw.) behandelt
- wichtiger sollten jedoch das Suchen und Behandeln der Ursache sein, um nachhaltig Schmerz vermeiden zu können und das Leben lebenswerter zu machen

Ziel

- Aufdecken von möglichen Risikofaktoren im Zusammenhang mit körperlichem Wohlbefinden
- Klärung der Entstehungsursache und der Behandlung von Schmerzen aus sportmedizinischer Sicht
- Erlernen von Ausgleichsübungen
- Wissensvermittlung zum Umgang mit bestimmten arbeitsbedingten Schmerzen

Vorteile

- Lohnende Beratungszeit von 20-30min um alle Fragen zu klären
- versorgt die Teilnehmer mit wissenschaftlich fundierten Informationen und Übungen
- kann schlimme Verletzungen sowie geistige Beschwerden vorbeugen
- ist für jede Art Mitarbeiter geeignet
- bietet die Chance auf einen 1 zu 1 Austausch mit einem Experten
- bietet einen gesundheitlichen Mehrwert für die Testpersonen
- kann zu einer Steigerung der Lebensqualität durch ursachenorientierte Lösung von Schmerzen führen

„WORK HEALTH SCALE“ - WIE STARK BEEINFLUSST DIE ARBEIT IHRE GESUNDHEIT?

- Arbeit nimmt mittlerweile einen sehr großen Anteil des Tages ein
- oft wird Arbeit mit nach Hause genommen und wird damit zu einem großen Stressor, welcher oft zur Überlastung werden
- oft wird dieser Vorgang zu spät aufgedeckt und erkannt
- Gesundheit leidet darunter, da intuitive Verhaltensweisen wie Bewegung, Sozialisierung und regelmäßige Ess- und Trinkgewohnheiten, Schlaf, usw. darunter leiden
- „WHS“ stellt diese Faktoren ins Verhältnis

Ziel

- Aufdecken von möglichen Risikofaktoren im Alltag, die sich negativ auf die Gesundheit auswirken können
- Aufzeigen von Möglichkeiten, seine Gesundheit öfter voranzustellen und somit zu verbessern
- Verhinderung von Überlastungsschäden (physisch und psychisch)
- Bekräftigung von bereits bestehendem Verhalten, welches sich positiv auf die Gesundheit auswirkt
- Schaffen von neuen Gesundheitsroutinen

Vorteile

- Individuelles Gespräch über eigenen Gesundheitszustand
- versorgt die Teilnehmer mit wissenschaftlich fundierten Informationen
- kann körperliche sowie geistige Risikofaktoren aufdecken
- ist für jede Art Mitarbeiter geeignet
- bildet das Verhältnis zwischen Arbeitsbelastung und Gesundheit grafisch ab und macht somit Gesundheit messbar und vergleichbar
- bietet einen gesundheitlichen Mehrwert für die Testpersonen

„STRESS LESS“ - STRESSMANAGEMENT IN EINER 1 ZU 1 BERATUNG

- die meiste Zeit des Tages verbringen wir auf Arbeit, jedoch sorgen wir uns meistens erst nach der Arbeit um unsere Gesundheit
- Stress wirkt sich nachgewiesen negativ auf unsere physische und psychische Gesundheit aus
- Stress kann positiv und negativ sein
- es muss nur gefiltert werden, welcher Stress die Person krank macht und welcher Sie motiviert, beispielsweise aktiver zu sein
- Stress kann direkt bekämpft und minimiert werden
- zusammen wird dem Stress und dessen Ursache mit unserem Experten auf den Grund gegangen

Ziel

- Aufdecken von möglichen Risikofaktoren, die im Office und zuhause auf den geistigen und körperlichen Gesundheitszustand Einfluss nehmen können
- Umgang mit geistigem und körperlichem Stress
- Aufdecken von Stressoren
- Finden von Ressourcen, Stress aktiv zu minimieren
- Prävention von Folgeerkrankungen
- Erzeugen einer Stressroutine
- Klärung aller Fragen zum Thema „Stress“

Vorteile

- schnell durchführbar (20-30min)
- versorgt die Teilnehmer mit wissenschaftlich fundierten Stresslösungsvorschlägen
- kann körperliche sowie geistige Beschwerden vorbeugen
- ist für jede Art Mitarbeiter geeignet
- schafft möglicherweise Routinen für den eigenen Alltag
- bietet einen gesundheitlichen Mehrwert für die Testpersonen und kann somit die Lebensqualität verbessern

4. Life **Kinetik**[®]



Life Kinetik® ist ein lizenziertes Programm für Jung und Alt, in welchem es darum geht, kognitive Fähigkeiten, optimale Wahrnehmung und flexible Körperbeherrschung miteinander zu verknüpfen und die eigene Leistungsfähigkeit dadurch zu steigern. Life Kinetik® ist wissenschaftlich stark fundiert und beweist in zahlreichen internationalen Studien die Wirksamkeit des Trainings. Auch große Sportvereine wie beispielsweise Borussia Dortmund greifen regelmäßig auf Life Kinetik® zurück. Da Bilder mehr sagen, als 1000 Worte, nehmen Sie sich gerne 2 Minuten Zeit für unseren Erklärfilm auf unserer Website. Die URL finden Sie am Ende unter dem Punkt „Kontakt“.

5.  **REVOLUTION OF ROUTINES**
 ENTDECKE DEINE EIGENEN GESUNDHEITSROUTINEN

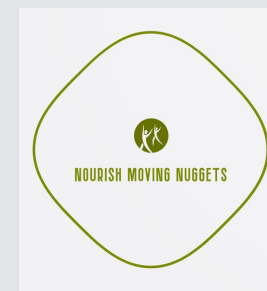


Bei "Revolution of Routines" handelt es sich um ein systematisches Lernprogramm, welches dabei hilft, alltagstaugliche Routinen in den Tag zu integrieren und diese für die eigene Gesundheit zu nutzen. Wir stellen einen Trainer oder eine Trainerin für mehrere 1 zu 1 Beratungen zur Verfügung, welche/r dabei hilft, die eigenen Ressourcen zu ergründen, herauszufinden, welche gesundheitsbezogenen Routinen in den Alltag passen und wie man diese dann zum Schluss auch am besten anwendet. Wir agieren dabei sehr individuell. Das bedeutet, dass man von uns auch nur die Hilfe bekommt, die man wirklich benötigt. Am Ende des Programms wird man dazu in der Lage sein zu verstehen, wie wichtig gesundheitsbasierte Routinen sind. Die Personen werden sich mehrere kleine Gesundheitsroutinen selbst angeeignet haben und diese außerdem auch ohne die Hilfe unserer Trainer und Trainerinnen umsetzen können.

VORTEILE IM ÜBERBLICK

Einfach. Individuell. Flexibel.	Strukturiert. Planbar. Überlegt.	Erfrischend. Zielorientiert. Gesund.
<ul style="list-style-type: none">✓ kein Pauschalbetrag✓ zahlen Sie nur die Zeit, die Sie wirklich benötigen✓ keine versteckten Kosten✓ volle Transparenz	<ul style="list-style-type: none">✓ systematisches Coaching✓ live oder online remote✓ verständlich erklärtes Vorgehen und unbegrenzter Support	<ul style="list-style-type: none">✓ fokussiert auf Ihre Gesundheitsressourcen✓ realistische Zielsetzungen✓ regelmäßige Motivation

6. PARTNERUNTERNEHMEN



7. KONTAKT

Falls Sie sich für ein oder mehrere Angebote von uns interessieren oder mehr Informationen erhalten möchten, zögern Sie bitte nicht, uns zu kontaktieren.

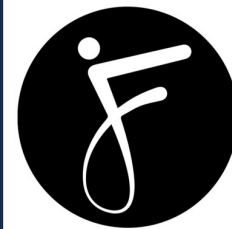
Wir freuen uns auf Sie!

Julius Franz – Betriebliches Gesundheitsmanagement & mehr

Tel: +49 (0) 152 327 675 69

Mail: julius.franz@outlook.com

Web: www.julius-franz.com



Julius Franz

Betriebliches Gesundheitsmanagement & mehr