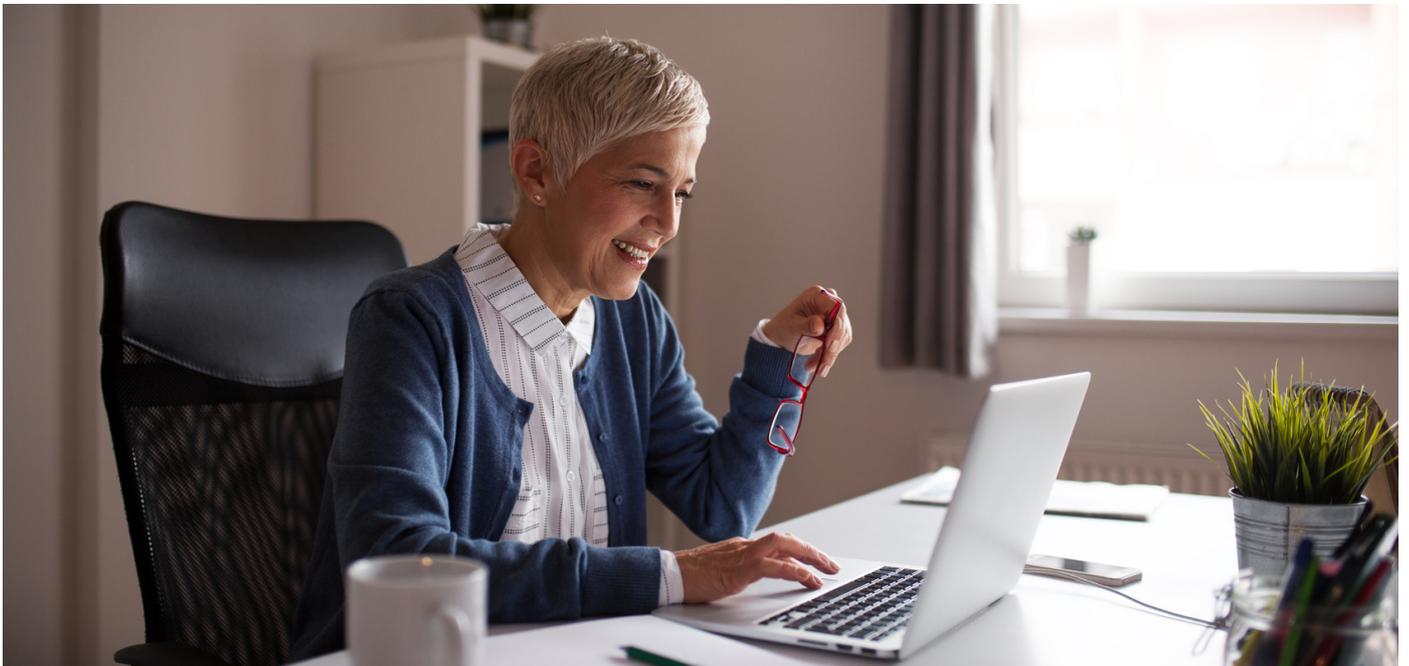


# Digitale Balance

## Selbststeuerung und Selbstfürsorge bei flexibler Arbeit



### ÜBER BENEFIT BGM

Ihr Fullservice-Experte im Betrieblichen Gesundheitsmanagement mit Fokus auf:

#### ZIELGRUPPE:

- Unternehmensleitungen
- Führungskräfte
- Personalverantwortliche
- Mitarbeitende

#### SPEZIALISIERT AUF:

- Veränderungsprozesse
- Krisenintervention
- Emotionale Steuerung
- Empowerment

**Aktuelle Online-FORMATE:** Webinare, Meetings etc..



#### PRÄVENTION

(Stress, Ernährung,  
Sucht, Bewegung)



#### LEBENSPHASEN

(Azubi, Berufseinsteiger,  
50+ Mitarbeiter)



#### CHANGE

(Veränderungsprozesse,  
Digitalisierung,  
Führung,  
Kommunikation)



#### SCHICHTARBEIT

## HINTERGRUND

Die Forschung ist sich einig: Die Arbeitswelt von morgen wird so flexibel und digital bleiben, wie viele Unternehmen und öffentliche Einrichtungen sie zu Pandemiezeiten erlebt haben. Die eigenen vier Wände bleiben weiter als Homeoffice-Option verfügbar. Für die meisten ist das mit einem Zugewinn an Lebenszeit aufgrund des fehlenden Arbeitsweges verbunden. Gleichzeitig setzt die flexible Form der Arbeit andere Kompetenzen an Selbstorganisation und vor allem an Selbststeuerung im Sinne von Abgrenzung und Selfcare voraus.

Mit hoher Praxisorientierung vermitteln wir innerhalb des Online-Workshops konkrete Strategien und Tipps, wie Sie als Gesundheitsbotschafter auf die eigene digitale Balance einwirken und zugleich Ihre Kolleginnen und Kollegen mental stärken können. Für ein gesundes und ausgeglichenes Miteinander in der digitalen Arbeitswelt.

# UNSERE LEISTUNGEN

## Inhalte (ca. 120 Minuten):

### *Chancen und Herausforderungen des digitalen Berufsalltags*

- Meine persönliche Affektbilanz
- Selbstorganisation und Work-Life-Integration

### *Rollenverhalten und Tagesablauf*

- Persönliche Tagesstruktur
- Selbstreflexion: Energiebilanz
- Übung: Mein Rollenkuchen

### *Gesunde Selbststeuerung*

- Eigene Ansprüche und Erwartungen
- Organisieren und Priorisieren
- Interagieren und Abgrenzen

### *Achtsamkeit und Selbstfürsorge*

- Rhythmen und Routinen
- Pausieren und Abschalten
- Embodiment und Mentaltraining
- Regeneration und gesunder Schlaf

### *Digitale Balance in meiner Rolle*

- Vorbild sein: Fit, motiviert und ausgeglichen bleiben mit Minigewohnheiten
- Sensibilisieren, informieren, motivieren: Unterstützungsmöglichkeiten zur Stärkung mentaler Balance bei meinen Kolleg/innen



## Methodik

All unsere Onlineformate werden nach Absprache auf die jeweilige Zielgruppe angepasst. Sie überzeugen durch ein hohes Maß an Interaktion, Motivation, praktischen Übungen und jeder Menge Spaß. Methodische Vielfalt und die Einbindung digitaler Tools verknüpfen Inhalte mit Emotionen, inspirieren nachhaltig und lassen Ideen entstehen.

# DURCHFÜHRUNG

Der zweistündige Vortrag wird durch eine Trainerin begleitet. Telefonische Vorgespräche und Onlinemeetings zur weiteren Konkretisierung der Vortragsinhalte sind inklusive und werden nicht gesondert in Rechnung gestellt. Die Teilnehmenden erhalten im Nachgang ein Handout.



begleitet von  
Expert/innen aus  
Wissenschaft und  
Praxis



inspirierend und  
nachhaltig



Einsatz  
unterschiedlichster  
interaktiver Tools in  
unseren Online-Formaten  
garantiert