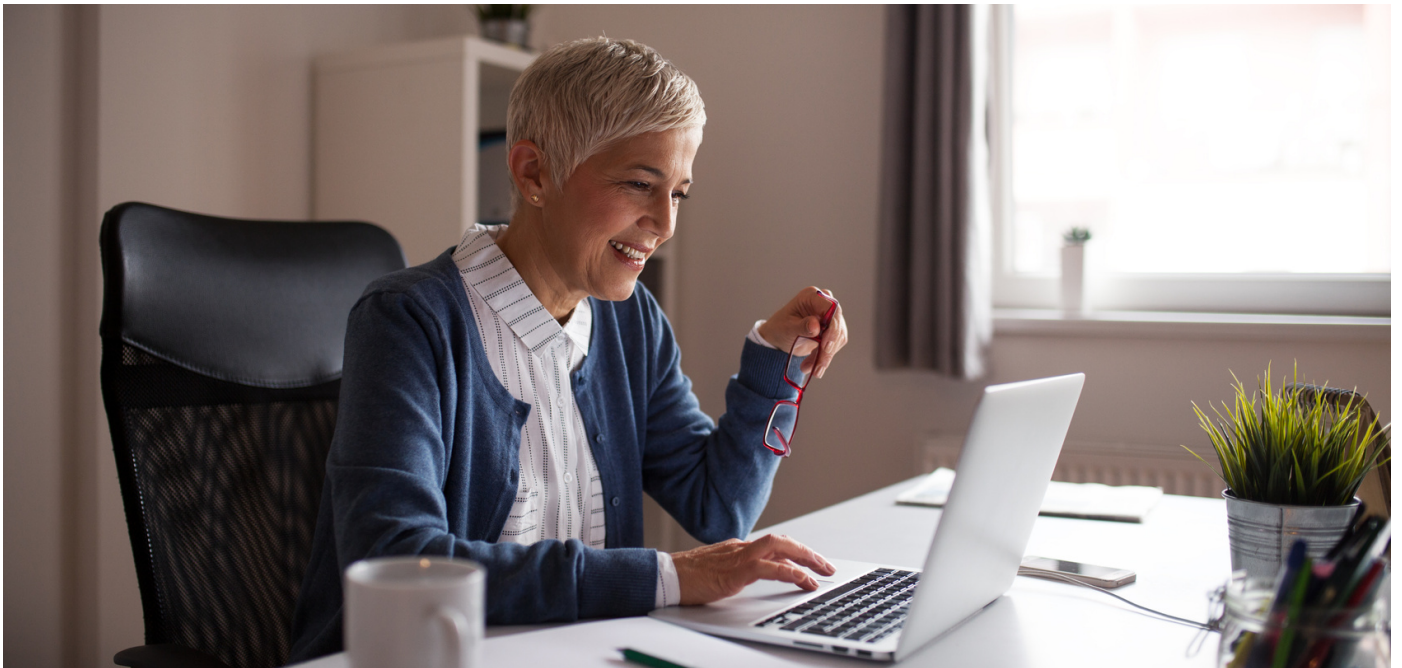


Digitale Balance

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