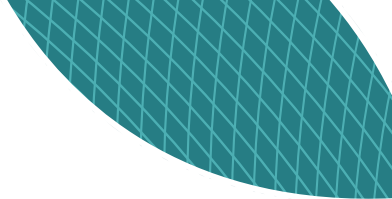




ralf becker kerngesund

Kerngesund 2024 – Das ultimative
Toolkit für psychisches Wohlbefinden
in Unternehmen und Organisationen



Jetzt ist die Zeit, in das psychische Wohlbefinden der Mitarbeitenden zu investieren. Arbeitsausfälle haben bei vielen Betrieben zugenommen. Auch der aktuelle Job-Stress-Index der Gesundheitsförderung Schweiz zeigt in diese Richtung: Demnach fühlen sich erstmals mehr als 30 Prozent der Erwerbstätigen emotional erschöpft.

Immer mehr Unternehmen erkennen daher die Wichtigkeit des Einbezugs der Gesundheitsthematik in die betrieblichen Strukturen. Wie muss die Arbeit organisiert sein, damit wir dabei gesund, motiviert und leistungsfähig bleiben?

Nach einer kostenlosen Bedarfsabklärung stellen wir Ihnen gerne ein individuelles, passendes Angebot für Ihre betriebliche Gesundheitsförderung zusammen. Hier finden Sie individuell auf Ihre Bedürfnisse angepasste Schulungen, Workshops oder Webinare für Mitarbeitende, Führungspersonen oder Personalfachkräfte (HR) mit folgenden Themenschwerpunkten:

Gesunde Rahmenbedingungen schaffen

- Gesundheitsförderliche Personalprozesse
- Gesundheitsförderliche Arbeitsgestaltung
- Gesundheitsförderliches physisches Umfeld

Gesunde Führung fördern

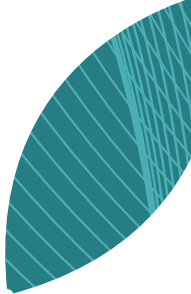
- Gesundheitsorientiertes Führungsverhalten
- Team und Zusammenarbeit
- Individuelle Arbeitskompetenzen

Gesundheitsbezogene Kompetenzen stärken

- Lebensstil (Bewegung, Ernährung, Entspannung / Erholung)
- Stressbewältigung / psychische Gesundheit (Resilienz)
- Sicheres Verhalten in der Freizeit / Achtsamkeit im Beruf & Alltag
- Ausbau von Arbeitsressourcen

Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz (Ergonomie)

Das Ziel der ergonomischen Arbeitsplatz-Analyse ist eine strukturierte Bestandsaufnahme von verschiedenen Arbeitsplätzen, Tätigkeiten oder Arbeitssystemen. Die ergonomische Arbeitsplatz-Analyse zeigt Ihnen das Potenzial auf, wie die Arbeitsplätze, die Tätigkeiten oder Arbeitssysteme gewinnbringend umgestaltet werden können. Themen wie Bewegung, Entlastung und gesundheitsbewusstes Verhalten am Arbeitsplatz ergänzen das Angebot. Ein Spezialist für Arbeitssicherheit und Ergonomie unterstützt und berät Sie dabei.



Absenzenmanagement

Mittels Früherkennung wird eine wichtige Grundlage geschaffen, um allfälligen Langzeiterkrankungen vorzubeugen. Den Führungspersonen und Personalfachkräften (HR) kommt dabei eine Schlüsselrolle zu. Diese sensibilisiere ich mit interaktiven Schulungen und Workshops und gebe ihnen das nötige Knowhow und Rüstzeug, damit sie Frühanzeichen bei Ihren Mitarbeitenden erkennen, ansprechen und sie auf dem weiteren Weg unterstützen können.

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) / FRIENDLY WORK SPACE – Wo stehen wir?

Eine Analyse der aktuellen Situation mittels Standortbestimmung bietet die Möglichkeit bestehende Strukturen und Prozesse zu evaluieren und verantwortliche Personen im Unternehmen für BGM zu sensibilisieren sowie das vorhandene Optimierungspotenzial zu identifizieren. Die BGM-Analyse ist oft der erste Schritt beim Aufbau eines systematischen betrieblichen Gesundheitsmanagements. Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt daher Betriebe, indem sie einen Teil der Kosten für eine BGM-Analyse, die durch akkreditierte Beratende durchgeführt wurde, rückerstattet. Kerngesund arbeitet hierzu mit einer durch Gesundheitsförderung Schweiz akkreditierten Beratungsperson zusammen.

Case Management

Soziale und / oder gesundheitliche Problemstellungen ergeben sich für Menschen nach Krankheit oder Unfall. Ich biete Beratungsleistungen für Mitarbeitende, die aufgrund komplexer gesundheitlicher Problemlagen mehrere Unterstützungsangebote in Anspruch nehmen. Falls weitere Leistungen einer Integrationsversicherung (IV) nötig sind, begleite ich Ihre Mitarbeitenden maximal bis zur Anmeldung. Hier profitieren Sie von meiner langjährigen Beratungs- und Praxiskompetenz bei der Schweizer Sozialversicherung sowie meinem Fachwissen.

Rechtsberatung in arbeitsrechtlichen Fragestellungen

Ergänzend berate ich Sie in arbeitsrechtlichen Fragestellungen und biete fachlichen Support, rund um Leistungen der Arbeitslosen- und Invalidenversicherung.

Gesundheitsförderungs-Coaching-Pakete für Kader

Kerngesund für das Leben und die Arbeit

WEGBEGLEITER KOMPAKT

Sie haben einen fixen ½ Wochentag, der für Sie während der gesamten Zeit reserviert bleibt (4 Stunden). Die Gespräche können an einem Ort Ihrer Wahl stattfinden. Bei Ihnen, bei mir im Büro oder am liebsten draussen in der Natur. Während der gesamten Zeit bin ich Ansprechperson für dringende Anliegen mit unmittelbarem Austausch.

→ Sowohl als Firmenpaket als auch für Einzelpersonen buchbar

Dauer 6 Monate | Investition CHF 18'000.–

Kerngesund für das Leben und die Arbeit

BEIM AUFSTIEG AN IHRER SEITE

Innerhalb eines Zeitraums von 6 Monaten bin ich für Sie jederzeit Ansprechperson für dringende Anliegen mit unmittelbarem Austausch.

**Dauer 22 Stunden oder 5 × ½ Tag in der Natur unterwegs
Investition CHF 4'500.–**

Kerngesund für das Leben und die Arbeit

KLARHEIT

Umgeben von kraftvollen Naturplätzen – den inneren Kompass wieder justieren (auch an einem Wochenende möglich).

Dauer 1 Tag / 8 Stunden | Investition CHF 1'600.–

Kerngesund für das Leben und die Arbeit

POWER RESET

Ein intensiver Austausch über ein akutes Thema. Sie nehmen aus unserer Session einen guten und effektiven Ansatz, mit diesem Thema umzugehen, mit.

Dauer ca. 2 bis 3 Stunden | Investition CHF 180.– / 1 Std.

**Ralf Becker
Kerngesund**

Schützengraben 11
CH-8200 Schaffhausen
+41 (0) 52 533 00 22



hallo@ralfbecker.ch
www.ralfbecker.ch

