



## ■ Über mich

Ich bin Ralf Becker, ein spezialisierter Case Manager, der über 10-jährige Erfahrung als betrieblicher Berater/Coach sowie im Gesundheitsmanagement verfügt.

Durch mein breit gefächertes Dienstleistungsangebot unterstütze ich Unternehmen, Organisationen, Managements, Personalverantwortliche und Mitarbeiter/-innen in den Bereichen Prävention und Früherkennung von Gesundheitsrisiken.

Profitieren Sie von meiner langjährigen Beratungs- und Praxiskompetenz. Nehmen Sie mit mir Kontakt auf.

Kerngesund ist Mitglied des Forums BGM Ostschweiz. Das Forum vereint Wissen und die Erfahrungen aus dem betrieblichen Gesundheitsmanagement aus Forschung und Praxis.

## Haben Sie Fragen?

Ich bin für Fragen zur Gesundheit von Mitarbeitenden da: 052 533 00 22

Für weitere Informationen kontaktieren Sie mich gerne unter:

Ralf Becker

[hallo@ralfbecker.ch](mailto:hallo@ralfbecker.ch)

052 533 00 22

Schützengraben 11, 8200 Schaffhausen

[www.ralfbecker.ch](http://www.ralfbecker.ch)

# KERNNGESUND



**Welcher Arbeitgeber wünscht sich das nicht: kerngesunde Mitarbeitende?**

**Denn nur ein gesundes und ausgeglichenes Team ist leistungsfähig und motiviert.**

**Ich freue mich, Sie auf diesem Weg zu unterstützen.**

# Meine Angebote



## Vorträge und Kerngesund-Trainings

- Schulungen und Impulsreferate über:
- Mentale Gesundheit im Arbeitsumfeld
  - Resilienz am Arbeitsplatz
  - Achtsamkeit im Alltag und am Arbeitsplatz



## Fachberatung für Führungskräfte und Personalverantwortliche

- Gesundheitsorientierten Führungsstil umsetzen
- Psychische Belastungen rechtzeitig ansprechen und lösungsorientiert angehen
- Psychosoziale Risiken reduzieren



## Mitarbeitendenberatungen

- Die mentale Gesundheit fördern
- Resilienzen stärken und Ressourcen aufbauen
- Belastungen frühzeitig identifizieren & gesundheitsbewusst bewältigen

## Präventionsangebote



- Selbstfürsorge
- Bewusstes Wahrnehmen und Erleben
- Resilienz-Coaching zur Stärkung der mentalen Gesundheit
- Natur-Coaching
- Stressbalance-Coaching

# Ihr Nutzen

**Ein gesundes Arbeitsumfeld und wertschätzende Atmosphäre:**

- Fördert Gelassenheit und Wertschätzung
- Schafft Zufriedenheit, Motivation und Loyalität bei den Mitarbeitenden

**Ein gesundheitsbewusster Umgang mit Belastungen:**

- Hilft, Absenzen zu reduzieren
- Ermöglicht die frühzeitige Erkennung von Gesundheitsrisiken

**Ein gesundes Unternehmen:**

- Steigert Produktivität und Umsatz
- Reduziert Kosten durch weniger Absenzen und krankheitsbedingte Ausgaben