



Portfolio „Betriebliche Gesundheit“

Mein Weg:

Ursprünglich komme ich aus der klinischen Therapie chronischer Rückenpatienten (u.a. www.rueckenzentrum.de). Da ich diese Patienten aber immer erst nach einem langen Leidensweg sah, war ein Punkt erreicht, an dem ich dachte: „Ich möchte den Betroffenen helfen, bevor die Schmerzen chronifizieren! Dafür muss ich an den Arbeitsplatz“! Diese Gedanken waren der innerliche Startschuss für meine Selbständigkeit zum **Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM)**.

BGM Vorgehen:

Im Vorfeld mache ich gern ein kostenloses Vorgespräch, damit Sie mich kennen lernen können. Als ersten Schritt empfehle ich eine **Bedarfsanalyse** (Mitarbeiterbefragung, Arbeitsplatzbegehung etc.). In meiner **operativen Arbeit** gehe ich dann sowohl auf die körperlichen Belastungen ein (z.B. Hebe-/Tragetechnik, Sitzhaltungen), als auch auf die psychosozialen Belastungen der Arbeit ein (Arbeitsabläufe, Stressfaktoren etc.).

In der **Abschlussbetrachtung** gebe ich Lösungsansätze für langfristige Veränderungsprozesse, bzw. für weitergehende Maßnahmen.

BGM dient nicht nur der Gesunderhaltung der Mitarbeiter, sondern auch der **Mitarbeiterbindung**, da hierdurch auch motivationale Effekte eintreten. BGM sollte bedarfsgerecht und branchenspezifisch sein, kein Schema F!

Mein Portfolio umfasst das gesamte Betriebliche Gesundheitsmanagement – von der **individuellen Beratung** am Arbeitsplatz über **Workshops** bis hin zu der Organisation von **Gesundheitstagen**.

Maßnahmenübersicht

Hinweis: Die meisten Maßnahmen lassen sich auch als Online-live-Variante durchführen (ggf. auch im Homeoffice)!

Rückengesundheit

Arbeitsplatzanalyse (Einzelberatung: 30-60 Min.)

Hierbei schaue ich mir die körperlichen und psychischen Belastungen an. Dabei versuche ich immer situative und individuelle Lösungen zu finden. Denn jeder Mitarbeiter hat andere Bedürfnisse und Problemzonen.

Der „Rücken-Check“ (Einzelberatung 30-60 Min.)

Gerade bei Rückenschmerzen gibt es viele verschiedene Ursachen. Deswegen gehe ich hier ganzheitlich vor: Ergonomie-Check, Optimierung der Tätigkeiten, individuelle Übungen und Sportberatung zum optimalen Ausgleich

Kurs „Neue Rückenschule“ (Kurs: 8 mal 60 Min.)

Gezieltes Rückentraining nach sporttherapeutischen Methoden ergänzt mit den neuesten „Rücken-Erkenntnissen“ für Beruf und Alltag

Betriebliche Rückenschule (Kurs: 8 mal 60 Min.; Workshop: 2-3 h)

Diese Rückenschule wird passgenau an Ihr Unternehmen und die jeweiligen Berufsgruppen angepasst! Dabei werden die Bewegungen und die Abläufe der Arbeit in das Training integriert





Ergonomie-Work-Shop (Workshop: 2-8 h, wird berufsspezifisch angepasst!)
Ergonomie mal aus therapeutischer Sicht! Weniger technisch, dafür mehr am Individuum orientiert. Inhalte: optimale Anpassung und Varianten in der Nutzung der Arbeitsmittel, rückenfreundliches Arbeiten, Umgang mit Schmerzen, Ausgleichsübungen etc.

„Schmerzen selber managen!“ (Workshop: 2-8 h)
Viele Mitarbeiter kommen mit chronischen Schmerzen zur Arbeit! Betroffene lernen hierbei mit den Schmerzen umzugehen und sich selber zu helfen (körperlich, mental). Darüber hinaus gebe ich Hinweise, wie eine „rückenfreundliche Unternehmenskultur“ initiiert werden kann (Ergonomie, Stressmanagement etc.).

Dieser Workshop ist auch gut als Führungskräfte-Fortbildung geeignet.

Das Rücken-Quiz (interaktiver Workshop: 1,5-3 h)
Neueste „Rücken-Erkenntnisse“ werden in attraktiver Quiz-Form präsentiert: Anti-Schmerztricks, kleine Übungen und „Rücken-Wellness“ für die Arbeit

Body-Mind-Seminare

Anti-Stress-Training (Workshop: 2-8 h)
Stress hat jeder mal! Entscheidend ist, wie man mit ihm umgeht! Lernen Sie Stress aktiv zu bewältigen, mit gezielten Bewegungs- und Entspannungsmethoden

Entspannungstraining im Alltag (Kurs: 8 mal 60 Min.; Workshop: 2-8 h)
Entspannung ist etwas sehr individuelles! Damit Sie „Ihre Entspannungsmethode“ finden, biete ich in diesem Seminar sechs verschiedene Entspannungstechniken an (sitzend, stehend)

Work-Life-Balance (Workshop: 2-8 h)
Wie schaffe ich den Triathlon Beruf, Familie und Haushalt? Seminar u.a. zur Burnout-Vorbeugung durch ein gezieltes Energiemanagement (analysieren von Energieräubern und Energietankstellen) und Zeitmanagement

Psychosomatik im Alltag (Workshop: 2-8 h)
Dieses Seminar zeigt die Zusammenhänge zwischen Kopf und Körper auf. Wie kann man seine Gedanken und Gefühle positiv nutzen und somit den Körper gesund erhalten? Mit Bewegungs- und Entspannungsübungen!

Die „Medien-Diät“ (Workshop: 2-8 h)
Gesunder Umgang mit Multimedia: Wie kann man umgehen mit der ständigen Erreichbarkeit, dem „email-Terror“ und den Verlockungen von Facebook und Co? Besonders für Büroarbeiter und „Medien-Junkies“!

Sport und Psyche (Workshop: 2-8 h)
Wie kann Sport bei Stress, Angst oder Depressionen helfen? Jeder Sport hat seine Wirkung auf die Psyche! Stressabbau, Selbstvertrauen oder mentales Durchhaltevermögen können gezielt trainiert werden.





Brain-Fitness (Workshop: 2-8 h)

Bewegungsübungen für den Geist! Kleine Übungen für den Alltag, die für mehr Konzentration und Kreativität sorgen! Beide Gehirnhälften werden dabei besser vernetzt! Stehend und in Arbeitskleidung möglich!

Bewegung und Sport

„Bewegte Pause“ (Pausen-Gymnastik: 15-30 Min.)

Einfache Rücken- und Yogaübungen direkt am Arbeitsplatz/Flur: Die Bewegungspause mit Übungen für alle Körperteile trägt zur Wachheit und Ausgeglichenheit bei! (Stehend, die Übungen werden berufsspezifisch angepasst! Schweißfrei und in Arbeitskleidung)

Büro-Yoga (Kurs: 60 Min. oder Workshop: 2-4 h)

Yoga im Stehen in Bürokleidung: Ohne Om und ohne große Verrenkungen! Dafür geschmeidiger Rücken und klarer Kopf! Garantiert schweißfrei!

Rücken-Yoga (Kurs oder Workshop)

Ein Mix aus Yoga und Rücken-Workout: Einerseits wird auf Akrobatik und übertriebene Verrenkungen verzichtet, andererseits wird das Yoga durch gezielte sporttherapeutische Übungen ergänzt (auf der Matte!)

Lach-Yoga (Kurs oder Workshop)

Aus „normalen Yoga-Übungen“ im Stehen entwickeln sich überraschende Elemente zum Schmunzeln und Lachen. Ideal für Gesundheitstage und als Kongress-Gymnastik!

Sport für alle – Die individuelle Sportberatung (30-60 Min.)

Es gibt für jeden Menschen eine Sportart! Gerade Nichtsportler wissen häufig wenig über die Vielfalt des Sports. Andere betreiben ihren Sport nicht gesundheitsförderlich und haben Schmerzen. In meiner Beratung kläre ich das „Was, Wo und Wie“

„Outdoor-Fitness“ (Workshop 2-8 h): Ein guter Mix an der frischen Luft:

Yoga, Krafttraining, Barfußtraining und Spielsport, da ist für jeden etwas dabei. Dabei wird auch der Teamgeist durch Partnerübungen und Gruppenaufgaben gestärkt. Auch als Führungskräfte-Workshop empfehlenswert.





Angebote für spezielle Zielgruppen

„Fit in die Arbeitswelt“ (Workshop 4-8 h) Die Themen Bewegung, Ernährung und Entspannung werden im attraktiven Stil mit viel Praxis vermittelt. Dabei werden die Inhalte sowohl „altersgerecht“ präsentiert als auch der jeweiligen Berufsgruppe angepasst.

„Health for Hipsters“ (Workshop: 2-8 h)
Das Klientel: jung, hochmotiviert und ständig online! Aber häufig auch: wenig Schlaf, viel Stress und dazu noch schlechte Ergonomie!
In meinem Workshop gibt es hipstergerechte Inhalte: Rückenschule to Go, Digital-Detox, Business-Yoga und Ergonomie für mobiles Arbeiten.

Gerne schicke ich Ihnen die ausführliche Version Ihrer favorisierten Maßnahme!

Berufserfahrung

1998-2003

Göttinger-Rücken-Intensiv-Programm (GRIP), Schmerzambulanz Klinikum Göttingen

2004-2009

„Rückenzentrum am Markgrafentpark“, Berlin-Mitte (Orthopädie, Psychosomatik)

Seit 2010

Selbständig in der Betrieblichen Gesundheitsförderung.

Hier einige meiner neuesten Projekte:

- Staatsoper u. Friedrichstadt-Palast: „Rücken-Coaching“ Bühnenwerker
- Radisson Hotel: Azubi-Workshop: „Fit in die Arbeitswelt“
- Diakonieschule Zehlendorf: Selbstpflege-Seminare für Pflegekräfte
- Flughafen-Feuerwehr Tegel: Workshops „Gesunde Fitness“
- Eurovia Straßenbau: Rücken-Coaching Bauarbeiter
- Brot für die Welt: „Bewegte Pause“
- HOWOGE: Stressmanagement Seminare
- BSR: Ergonomie-Coaching Verwaltung

Neben meinen eigenen Projekten bin auch als Rückenreferent der Berufsgeno Coach der BKK VBU unterwegs.

Qualifikationen:

Sporttherapeut, Rückenschullehrer, Stressmanager, Yoga-Übungsleiter

