

Unsere Fortbildungsangebote für einen
ausgeglichene Arbeitsalltag.

Coaches gesucht





Der Bewegungs-Coach

Die Fortbildung zum „Bewegungs-Coach“ gibt Ihnen die Möglichkeit, als Multiplikator*in in Ihrem Betrieb Impulse zu setzen – für das Wohlbefinden und die Gesundheit aller Mitarbeitenden.

Der Bewegungs-Coach verbindet gesundheitsförderliche Informationen zu Bewegung und Entspannung am Arbeitsplatz gezielt mit praktischen Beispielen und Übungen. Durch diese praxisnahen Handlungserfahrungen motiviert er zur aktiven Gestaltung des Arbeitsalltags und baut gleichzeitig Gesundheitskompetenzen bei den Kolleg*innen auf.

Die Coaches haben immer das Thema Bewegung im Unternehmen im Blick und gestalten es durch ihre Tätigkeit aktiv mit. Dabei sind die Integration von Bewegung und Ausgleichshaltungen sowie Entspannung in die individuellen Arbeitsabläufe eine Sache des Wissens: erlernbar und vermittelbar.

Was lernen Bewegungs-Coaches?
Während der Fortbildung können z.B. folgende Inhalte vermittelt werden:

- Gesundheitsbezogenen Themen wie beispielsweise Rückengesundheit und Ergonomie
- Kennenlernen und selbstständiges Anleiten von Bewegungs- und Entlastungsübungen
- Verknüpfung von Bewegung und Stress sowie Resilienz
- Methodisch-didaktische Aspekte zur Umsetzung einer bewegten Pause im Online-Format und in Präsenz
- Marketingstrategien zur Bewerbung von Bewegungsangeboten im Betrieb
- Möglichkeiten und Grenzen von Bewegungs-Coaches



Bewegung im Unternehmen aktiv gestalten!

Der Resilienz-Coach

Die Fortbildung zum „Resilienz-Coach“ gibt Ihnen die Möglichkeit, als Multiplikator*in in Ihrem Betrieb Impulse zu setzen – für die Zufriedenheit, Harmonie und Gesundheit aller Mitarbeitenden.

Ein Resilienz-Coach ist eine im Hinblick auf den psychischen Ausgleich und die Förderung individueller Ressourcen ausgebildete Person, die ihr Wissen in diesem Bereich den Kolleg*innen vermittelt und sie motiviert, kurze Übungen zur Selbstregulation in den Arbeitsalltag zu integrieren.

Mit der Fortbildung zum Resilienz-Coach werden die Teilnehmenden dazu befähigt, die Themen psychische Balance und individuelles Ressourcenmanagement im Unternehmen immer im Blick zu haben und es durch ihre Tätigkeit und ihre kreativen Ideen aktiv mitzugestalten. Dabei spielt die Einbettung von „Inseln“ der Entspannung und des Ausgleichs in die individuellen Arbeitsabläufe eine entscheidende Rolle.

Was lernen Resilienz-Coaches?

Während der Fortbildung vermitteln wir Ihnen konkrete Handlungsstrategien, Tipps und erprobte Maßnahmen, um die Ausgeglichenheit Ihrer Mitarbeitenden langfristig und nachhaltig zu fördern, wie z.B.:

- Basiswissen über psychosoziale Widerstandsressourcen mit besonderem Fokus auf die Resilienzfaktoren
- Grundkenntnisse über den Zusammenhang von individueller und organisationaler Resilienz
- Lösungsstrategien zum Ausbau der Widerstandsfähigkeit auf der Basis eines individuellen Resilienzprofils. Hierzu zählen auch systematische- und un-systematische Entspannungsübungen
- Umsetzung von Ausgleichs-, Erholungs- und Achtsamkeitsübungen
- Strategien für die erfolgreiche Umsetzung und Kommunikation von individuellem Ressourcenmanagement in Ihrem Unternehmen
- Möglichkeiten und Grenzen von Resilienz-Coaches

Der Ergonomie-Coach

Die Fortbildung zum „Ergonomie-Coach“ gibt Ihnen die Möglichkeit, als Multiplikator*in in Ihrem Betrieb Impulse zu setzen – für die Arbeit, Gesundheit und Motivation aller Mitarbeitenden.

Der Ergonomie-Coach ist Ansprechpartner*in für die Arbeitsumgebung und gesundheitsförderliche Gestaltung des Arbeitsplatzes. Er gibt sein Wissen in diesem Bereich an die Kolleg*innen weiter und motiviert sie, die zur Verfügung stehenden Arbeitsmittel im ergonomischen Sinn zu nutzen sowie Übungen zum Ausgleich belastender Haltungen und Bewegungen am Arbeitsplatz zu integrieren.

Was lernen Ergonomie-Coaches

Mit der Fortbildung zum Ergonomie-Coach werden die Teilnehmer*innen dazu befähigt, die Aspekte einer gesundheitsförderlichen Arbeitsumgebung und deren Gestaltungsmöglichkeiten im Unternehmen immer im Blick zu haben und es durch ihre Tätigkeit und ihre Beratung aktiv mitzugestalten.

Sie unterstützen damit die Kolleg*innen dabei, die vorhandenen Arbeitsmittel (z. B. Bürostühle und Monitore) nach den individuellen Bedürfnissen auszurichten und zu nutzen.

Die Fortbildung kann folgende Inhalte umfassen:

- Grundlagen des Gesundheitsschutzes (z. B. Arbeitsstättenverordnung)
- Aspekte einer gesundheitsförderlichen Arbeitsumgebung und deren Gestaltungsmöglichkeiten
- Arbeitsmittel in Ihrem Unternehmen sowie im Home-Office
- Methodisch-didaktische Aspekte in der Beratung von Kolleg*innen auch auf digitalem Wege
- Möglichkeiten und Grenzen von Ergonomie-Coaches

INTERESSIERT?

Unsere Fortbildungen sind als Inhouse-Schulungen für mindestens 5 Teilnehmende Ihres Unternehmens konzipiert. Die Inhalte oder das Format können Sie dabei natürlich individuell auf Ihre Bedarfe anpassen.

Weitere Informationen finden Sie unter:
mobil-krankenkasse.de/multiplikatoren



Sie wollen mit uns gemeinsam die Gesundheit in Ihrem Unternehmen fördern? Wir freuen uns darauf, Ihnen beratend zur Seite zu stehen und Sie in Ihrem Betrieblichen Gesundheitsmanagement zu unterstützen.

Besuchen Sie unsere Website:

mobil-krankenkasse.de/bgm



Rufen Sie uns an:

040 3002-837

Oder schreiben Sie uns:

bgm@mobil-krankenkasse.de