

Workshop D

Gesundheitscoaching

Motivierte und gesunde Mitarbeiter sind ein wichtiger Faktor für den Erfolg eines Unternehmens. Immer mehr Organisationen erkennen dies und investieren in die Gesundheitsförderung Ihrer Mitarbeiter. Doch wir alle wissen: Belehrungen und Vorschriften motivieren uns nicht, unser Verhalten nachhaltig zu verändern.

Das Konzept des Gesundheitscoachings stellt einen interaktiven, personenzentrierten Beratungsprozess dar, der darauf abzielt, die Fähigkeit des Selbstmanagements zu erhöhen. Im Workshop erfahren Sie, welche Rolle das Gesundheitscoaching in der betrieblichen Gesundheitsförderung spielt. Sie lernen ein Reflektionsinstrument kennen, das mit Erfolg in vielen Betrieben bei Mitarbeitern der verschiedensten Branchen eingesetzt wird.

Mit Hilfe eines Fragebogens bestimmen Sie Ihren Gesundheitstyp und haben die Möglichkeit, Ihre aktuelle Situation zu reflektieren und über Konsequenzen zu diskutieren.

Sandra Strohm
GGW Gesundheitsmanagement