

# Betriebliches Gesundheitsmanagement

## Unternehmenserfolg durch gesunde Mitarbeiter sichern



Loyale, motivierte und leistungsbereite Mitarbeiter sind die Basis eines jeden erfolgreichen Unternehmens. Wichtige Grundvoraussetzung für Motivation und Leistungsbereitschaft ist dabei in aller erster Linie die Gesundheit der Mitarbeiter. Ziel des betrieblichen Gesundheitsmanagements ist die Gestaltung eines umfassenden und nachhaltigen Entwicklungsprozesses, der losgelöst von „isolierten Einzelmaßnahmen“ ein betriebliches Gesamtkonzept für gesundes Verhalten und gesundheitsfördernde Arbeitsbedingungen im Unternehmen schafft.

Wir bieten zur Umsetzung von gesundheitsfördernden BGM-Maßnahmen für Unternehmen unser Know-how an und richten dabei die BGM-Konzepte individuell auf die Bedürfnisse des Partner-Unternehmens aus. Unsere systematische Gesundheitsförderung hat mit der für das Unternehmen passenden Ausgestaltung die langfristige Bindung und die nachhaltige Begeisterung der Mitarbeiter zum Ziel.



## Mitarbeiter und Unternehmen profitieren

Durch Betriebliches Gesundheitsmanagement kann für alle Akteure im Betrieb eine WIN-WIN Situation entstehen. Neben den ganz praktischen Vorteilen für Ihre Beschäftigten entfaltet sich mittel- und langfristig auch eindeutig wirtschaftlicher Nutzen für Ihr Unternehmen. Dieser kann sich unter anderem durch geringere Fehlzeiten, höhere Mitarbeiter-Motivation und einem besserem Image Ihres Unternehmens auszahlen.

### Die Vorteile des BGM für Unternehmen & Mitarbeiter

-  Kurzfristig: Zufriedenheit der Mitarbeiter, Optimierung der Arbeitsbedingungen
-  Mittelfristig: Verbesserung der Gesundheitsparameter, Verbesserung / Erhalt der Leistungsfähigkeit
-  Langfristig: Reduzierung der Fehlzeiten, Bindung der Mitarbeiter

**Gerne helfen wir Ihnen ein Betriebliches Gesundheitsmanagement in ihren Betrieb zu implantieren, und bieten als Ergänzung zu Ihren bestehend Maßnahmen Seminare und Kurse für Sie und Ihre Mitarbeiter an.**

## **Folgende BGM Seminare bietet Isarbalance an.**

-  Effizienz im Arbeitsalltag
-  Burnout und Burnout-Prävention
-  Stressmanagement
-  Resilienz – erreichen Sie Ihre maximal mögliche Widerstandskraft
-  Erfolgreicher Umgang mit schwierigen Charakteren
-  Feedback geben und annehmen
-  Motivationstraining
-  Konfliktmanagement
-  Kreativitätstraining
-  Zeitmanagement und Arbeitsorganisation
-  Teamtraining

Bei allen Kursen und Seminaren gibt es ausführliche Skripte und Zusatzinformationen. Alle Kurse können Inhouse, Online oder bei Isarbalance stattfinden. Alle Seminare sind auf 2 Tage ausgelegt, können aber auch auf Ihre Bedürfnisse angepasst werden aber auch auf ein Tag reduziert werden. Für weiter Information über Inhalte, Durchführung und Kosten, können Sie sich jederzeit an uns wenden.

Für genaue Inhalte der einzelnen Seminare, stellen wir ihnen gerne persönlich vor, oder senden Ihnen ausführliche Informationen zu. Bitte Sprechen sie uns an.



## BGM Bewegung, Ernährung Entspannung

### Firmen Fitness

-  Rückenschule
-  Nordic Walking
-  Outdoor Fitness
-  Lauftraining
-  Funktionales Training

### Ernährung

-  Essen in der Kantine
-  Gute Brotzeit
-  Ernährungsberatung

### Entspannung

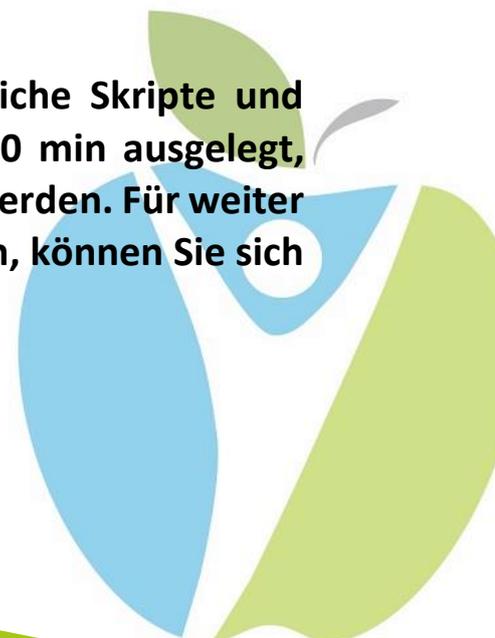
-  Kurs Autogenes Training
-  Muskelentspannung
-  Achtsamkeit
-  Yoga
-  Outdoor Balance (Entspannung in der Natur)
-  Rauch Stopp Kurs

**Bei allen Kursen und Seminaren gibt es ausführliche Skripte und Zusatzinformationen. Alle Kurse sind auf 45, 60,90 min ausgelegt, können aber auch auf Ihre Bedürfnisse angepasst werden. Für weiter Information über Inhalte, Durchführung und Kosten, können Sie sich jederzeit an uns wenden.**



Weitere Informationen zum Thema Firmenfitness gibt es unter: [www.qualitrain.net](http://www.qualitrain.net)

**qualitrain**   
Qualität, die bewegt



## Ihr Ansprechpartner:

### Martin Simon



Ich möchte mich kurz vorstellen: Mein Name ist Martin Simon und komme aus Lenggries.

Ich bin 40 Jahre alt ,verheiratet ,und habe ein Kind.

#### Ausbildungen:

-  Zimmerer
-  Schreiner
-  staatlich anerkannter Heilerziehungspfleger
-  staatlich anerkannte Heilerlaubnis für Psychotherapie
-  Zertifizierter Hypnotherapeut nach Milton Erikson
-  zertifizierter Gesprächspsychotherapeut nach C. Rogers
-  **Fachkraft für Betriebliches Gesundheitsmanagement**
-  Entspannungstherapeut
-  Entspannungspädagoge
-  Kursleiter für Progressive Muskelrelaxation (Anerkannt von den gesetzlichen Krankenkassen zur Prävention nach § 20 Sozialgesetzbuch (SGB) V )
-  Kursleiter für Autogenes Training(Anerkannt von den gesetzlichen Krankenkassen zur Prävention nach § 20 Sozialgesetzbuch (SGB) V )
-  Vertragspartner der AOK Bayern
-  Sport- und Fitnesstrainer
-  B-Lizenz Fitnessstraining
-  A-Lizenz Medizinisches Fitnessstraining
-  B-Lizenz Sporternährung
-  A-Lizenz PersonalTraining
-  Nordic Walking Trainer VDNOWAS
-  Zertifizierter Rückschultrainer
-  Zertifizierter Outdoor Fitnesstrainer VDNOWAS
-  Zertifizierter Lauftrainer VDNOWAS
-  Hochschulzertifikat Sportpsychologie
-  Zertifizierter Ernährungsberater
-  Zertifizierter Grundkurs "Bioelektrische Impedanz Analyse (BIA)" mit Gerät.

