



**Betriebliche  
Gesundheitsförderung.  
Unsere Tagesseminare**

# Davon haben alle was.

Vorteile unserer  
deutschlandweit  
verfügbaren  
Tagesseminare

## Für Ihre Beschäftigten:

- neues Gesundheitswissen
- leicht umsetzbare Tipps
- besseres Gesundheitsbewusstsein
- stärkeres Wir-Gefühl

## Für Sie als Arbeitgeber:

- Investition in die Gesundheit, Zufriedenheit und Leistungsfähigkeit Ihrer Beschäftigten
- Stärkung des Gemeinschaftsgefühls
- besserer Nichtraucherschutz
- mehr Raum für Bewegung



## Für Ihre Führungskräfte:

- Reflexion des eigenen Führungsverhaltens
- souveräner Umgang mit Konflikten am Arbeitsplatz
- Fähigkeit, Wertschätzung zu äußern
- verbessertes Gesundheitsbewusstsein

# Brainfood für den Job

Tagesseminar „Ernährung“



Eine gesunde Ernährung hält fit und hilft, die wachsenden Anforderungen im Berufsalltag besser zu bewältigen. Gerade im Job sind die Gewohnheiten aber oft nicht optimal. Viele essen zu viel, zu süß, zu fettig oder zu salzig, viele trinken zu wenig oder das Falsche.

Die richtige Ernährung garantiert Konzentrations- und Leistungsstärke und stabilisiert das Immunsystem. Sie ist eine der wesentlichen Voraussetzungen für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit Ihrer Beschäftigten.

Unser Tagesseminar „Ernährung“ zeigt Ihnen,

- warum die richtige Ernährung im Büroalltag, im Schichtdienst oder im Außendienst so wichtig ist und
- wie Sie und Ihre Belegschaft die Zeit finden, ausgewogen zu essen, die gefürchteten „Tiefpunkte“ nach der Mittagspause zu vermeiden und das Trinkverhalten zu verbessern.

## Auszug aus dem Seminar

### Workshop

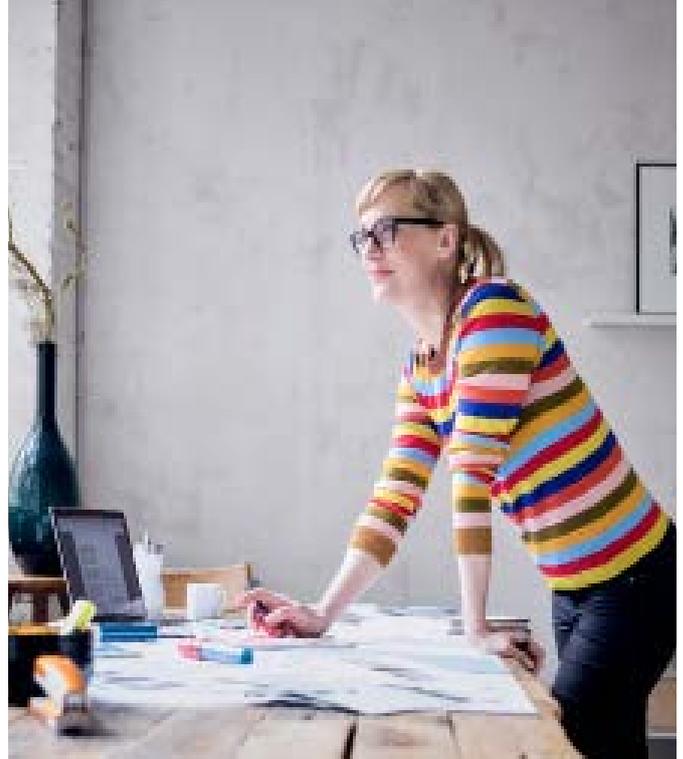
- Vermittlung von Basiswissen und Definitionen, Lebensmittelkunde
- Ernährungsphysiologie, richtig trinken
- Ernährungstrends und -mythen, Tipps und Tricks zu Ess- und Trinkverhalten und Gewichtsoptimierung
- gesunde Ernährung im Berufsalltag in Abhängigkeit von der konkreten betrieblichen Verpflegungssituation
- Transfer in den privaten Alltag, Strategien und Umsetzungskonzepte

### Praxisteil

- Verhalten beim Einkauf im Supermarkt
- Beispiele für die Zubereitung und Zusammenstellung von gesunden, anlassbezogenen Mahlzeiten
- Anamnese, Messungen, Screenings und Teststationen für jeden Teilnehmer, Ernährungsparcours, Erlebnisstraße

*Die richtige Ernährung garantiert Konzentrations- und Leistungsstärke und stabilisiert das Immunsystem.*

*Belastungsfaktoren in der Arbeitswelt sind vielfältig. Fast jeder fühlt sich im Laufe seines Berufsalltags einmal gestresst.*



# Stress erfolgreich managen

## *Tagesseminar „Stressbewältigung und Entspannung“*

Belastungsfaktoren in der Arbeitswelt sind vielfältig. Fast jeder fühlt sich im Laufe seines Berufsalltags einmal gestresst. Immer höhere Anforderungen, die E-Mail-Flut, Zeitdruck, Umstrukturierungen oder ein schlechtes Betriebsklima zehren an den Nerven und machen krank. Hinzu kommen oft private Belange, die zusätzlich belasten können.

Stress muss jedoch nicht immer negativ sein. Eine frühzeitige Wahrnehmung und rechtzeitiges Gegensteuern hilft, Stressoren zu erkennen und abzustellen. Dabei ist es wichtig, auf die individuelle Situation zu schauen.

Unser Tagesseminar „Stress erfolgreich managen“ zeigt Ihren Beschäftigten, wie sie

- positiv Einfluss auf ihren Stress nehmen,
- Entspannungstechniken erlernen,
- aktiv Probleme lösen und
- ihre Gesundheitskompetenz erhöhen.

### **Auszug aus dem Seminar**

#### **Workshop**

- Stress, was ist das eigentlich?
- positiver oder negativer Stress, Auswirkungen, Symptome, Stressreaktion
- betriebsbedingte Stressoren wie Zeitdruck, Schichtarbeit, Außendienst, Arbeitsabläufe, Entscheidungsspielraum und mangelnde Wertschätzung
- persönliche Stressverstärker, Burnout
- Stressvermeidung am Arbeitsplatz durch Selbstmanagement (systematische Problemlösung, Zeitmanagement, persönliche Arbeitsorganisation, sozialer Rückhalt, Work-Life-Balance)

#### **Praxisteil**

- Ausgleich und Regeneration: Entspannungsstrategien und Vermittlung von Entspannungsverfahren
- Umgang mit den eigenen Emotionen, Gedanken und Ressourcen

# In fünf Stunden vom Rauchen loskommen

## Tagesseminar „Rauchfrei im Betrieb“

Gründe, sich eine Zigarette anzuzünden, finden Raucher schnell: Stress, Langeweile oder Probleme gehören dazu. Aber auch die Zigarette nach dem Essen, zum Kaffee oder auf einer Party stehen weit oben auf der Liste. Interessant ist an dieser Stelle, dass Nichtraucher die gleichen Situationen ohne Zigarette meistern.

Das Seminar „Rauchfrei im Betrieb“ beruht auf Fakten. Wir erklären Ihnen die Wirkungsweise von Nikotin und das Zusammenspiel von Rauchgewohnheiten und Marketing. Wer diese durchschaut, wird fast von allein zum Nichtraucher.

### *Das Seminar „Rauchfrei im Betrieb“ beruht auf Fakten.*

In unserem Tagesseminar finden Sie und Ihre Beschäftigten Antworten auf diese Fragen:

- Wie werden Raucher ständig manipuliert?
- Wie kann man sich vom Rauchen befreien?
- Wie wirkt Nikotin auf die Nerven?
- Wie bleibt man auch in Zukunft Nichtraucher?
- Wie bleibt man dabei schlank?

## Auszug aus dem Seminar

### Workshop I

- Betriebliche Situation
- Informationen zu strukturellen Interventionen bezüglich des betrieblichen Nichtraucherschutzes (Dienstvereinbarungen, betriebliche Rauchverbote, Lüftungs- und arbeitsorganisatorische Maßnahmen), Rechtsgrundlagen

### Workshop II

- Analyse des persönlichen Rauchverhaltens, Vorstellung von „Günter“, dem „inneren Schweinehund“
- Wirkung des Nikotins im Körper, Darstellung der psychologischen und physiologischen Effekte des Rauchens und des Entzugs, Aufklärung über Wirkungsweise von Nikotin-Ersatzpräparaten
- Einfluss auf die persönlichen Gewohnheiten, Darstellung der psychologischen Mechanismen
- Darstellung der Giftstoffe im Rauch, Aufklärung über die gesundheitlichen Risiken für Rauchende und Nichtraucher

### Praxisteil

- Festlegung des Rauchstopps, Strategien und Tipps zur Rückfallprävention, Hinweis auf die Möglichkeit zur Teilnahme an einem kostenlosen Wiederholungsseminar

# Fit in den Tag

## Tagesseminar „Bewegung“

Herz-, Kreislauf- und Rückenerkrankungen führen in Deutschland die Statistik über Arbeitsunfähigkeiten an. Viele Jobs bringen ein falsches Maß an Bewegungsmöglichkeiten mit sich – dies ist bedingt durch eine hohe Sitztätigkeit oder durch falsche oder zwanghafte Haltungsmuster. Gehen Sie fit durch den Tag mit kleinen Maßnahmen. Ob mit dem Fahrrad zur Arbeit, indem Sie zwischendurch einfach mal die Treppe nehmen oder ein Spaziergang in der Mittagspause – jeder kann etwas für sich tun.

In unserem Tagesseminar zur „Bewegung“ erlernen Sie und Ihre Beschäftigten

- Entlastungsübungen für Schulter-, Nacken- und Rückenbereich,
- aktive Bewegungspausen für den Rücken,
- Ergonomie am Arbeitsplatz und
- Handlungskompetenzen im Umgang mit körperlichen Belastungen.

*Viele Jobs bringen ein falsches Maß an Bewegungsmöglichkeiten mit sich – dies ist bedingt durch eine hohe Sitztätigkeit oder durch falsche oder zwanghafte Haltungsmuster.*

## Auszug aus dem Seminar

### Workshop

Vermittlung von Basiswissen in diesen Bereichen:

- Aufbau der Muskulatur und der Wirbelsäule
- Ablauf der Muskelketten (An- und Entspannung, Muskelfunktionalität)
- Schmerz – strukturelle und funktionelle Ursachen (Belastung, Degeneration, Stress)
- Prävention (mehr Bewegung, Veränderung im Alltagsverhalten, Entspannungsverfahren)
- Ergonomie am Arbeitsplatz durch Selbstmanagement
- Verhalten und Verhältnisse am Arbeitsplatz und deren Optimierung
- Analyse des eigenen Arbeitsplatzes: Welche Arbeitsaufgabe bewältige ich in welcher Arbeitshaltung? Wie sieht mein Pausenverhalten aus?

### Praxisteil

- Anamnese und Messungen (zum Beispiel mittels MediMouse)
- Tests: Kraft, Dehnungsfähigkeit, Mobilität, Koordination
- praxis- und tätigkeitsnahe Übungen (Differenzierung zwischen Büro und Gewerbe oder Produktion)
- Bewegungs- und Erlebnisparcours (zum Beispiel Life Kinetik)
- Erlernen von Entlastungsübungen für den Schulter-, Nacken-, Rücken- und Augenbereich
- Vermittlung von individuellen Handlungskompetenzen im Umgang mit körperlichen Belastungen (Selbsttest, Anleitung zur Selbsthilfe)
- angeleitete Bewegungspause für den Rücken



# Gesundes Führen

## *Tagesseminar „Führung von Mitarbeitenden“*

Gesundheitsorientierte Führung ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit Ihrer Beschäftigten.

Unser Tagesseminar zur „Führung von Mitarbeitenden“ zeigt Ihnen,

- warum Führungskräfte (mit-) verantwortlich sind für die Gesundheit der MitarbeiterInnen,
- wie Sie ein gutes Betriebsklima schaffen und
- wie Sie Ihre Beschäftigten auf dem Weg zu einer gesunden Lebensweise begleiten.

### **Auszug aus dem Seminar**

#### **Workshop I**

- Vermittlung von Basiswissen für Führungskräfte
- eigenes Führungsverhalten und führungsrelevante Einstellungen
- Selbstreflexion

#### **Praxisteil**

- mitarbeiterorientierte Kommunikation, Gesprächsführung
- Umgang mit Konflikten am Arbeitsplatz und schwierigen Führungssituationen
- Strategien im Umgang mit eigenen Belastungen
- Praktische Übungen zum Gesprächs- und Stressmanagement

**Sie haben noch Fragen?  
Wir sind gerne für Sie da.**

Unter [www.kbs.de/firmenkundenbetreuung](http://www.kbs.de/firmenkundenbetreuung) finden Sie unser Kontaktformular. Oder rufen Sie uns einfach kostenlos unter 0800 200 00 07 an.

#### **IMPRESSUM**

Herausgegeben von:  
Deutsche Rentenversicherung  
Knappschaft-Bahn-See  
Pieperstraße 14 – 28, 44789 Bochum

**[www.knappschaft.de](http://www.knappschaft.de)**  
[krankenversicherung@knappschaft.de](mailto:krankenversicherung@knappschaft.de)

Bildnachweise:  
© GettyImages / PeopleImages  
© GettyImages / SolStock  
© GettyImages / HinterhausProductions  
© GettyImages / Westend61  
© GettyImages / MorsalImages

Nachdruck, auch auszugsweise, ist  
nur mit ausdrücklicher Genehmigung  
des Herausgebers gestattet.

Stand: November 2021