



M A B A L A N C E
Business in Motion

Gesunde Mitarbeiter in herausfordernden Zeiten

Gesunde und motivierte Mitarbeiter sind für Unternehmen der wirtschaftliche Grundstein und Erfolgsgarant zugleich.

- Seit der Corona-Pandemie hat die psychische Belastung vieler Berufstätiger einen neuen Höchststand erreicht.
- Depression, Burnout und chronische Erschöpfung – der mentale Akku vieler Arbeitnehmer ist leer. Das sorgt für 9 Prozent mehr Fehltage.
- Seit der Pandemie hat der Konsum von Alkohol und Süßigkeiten zugenommen. Die sportliche Aktivität in der Bevölkerung nahm ab.
- Es ist an der Zeit umzudenken und aus der Krise zu lernen. Die Mitarbeitergesundheit muss mehr in den Fokus rücken. Wir sind gemeinsam dafür verantwortlich, dem Thema „Gesundheit am Arbeitsplatz“ noch viel mehr Beachtung zu widmen.



Seit 2012 lebe ich meine **Mission**: Ich bringe mehr **Motivation, Resilienz, Gesundheit und Wohlbefinden** in den Arbeitsalltag. **Über 150 Organisationen** profitieren dadurch. **Über 3000 Mitarbeiter** erfahren mehr Balance durch gesünderen Schlaf, weniger Stress und „weniger Rücken“. Ihnen gelang das Abnehmen sowie das Reduzieren von Schmerzen.



M A B A L A N C E

Business in Motion

Angebote vom „New Normal“

Mit meinen Modulen bereichere ich Ihre Mitarbeiter vor Ort, als Online-Veranstaltung oder per Video. Die vorliegende Auflistung ist ein kleiner Auszug aus meinem Programm.

Bausteine / Module	Inhalte
Fit und Ergonomisch im Homeoffice	Erfahren Sie, wie Sie eigenverantwortlich den Belastungen Ihres Homeoffice-Arbeitsalltags entgegenwirken können.
Wie kann ich Krisen noch besser bewältigen? Meine Chance durch Resilienz	Steigern Sie Ihre Widerstandsfähigkeit in Zeiten von Pandemie und bewältigen körperliche, mentale und soziale Belastungen. Leben Sie glücklich, denn diese innere Kraft ist erlernbar.
Gesund und schlank in Zeiten der Pandemie	Bleiben/ werden Sie schlank, auch in schwierigen Zeiten mit Sportübungen, welche jederzeit und ohne Equipment umsetzbar sind. Inklusive Ernährungs-Tricks.
Pause sinnvoll nutzen	Mehr Balance im Homeoffice durch Pausen. Die Qualität der Pause ist dabei viel entscheidender als die Quantität. Ich zeige Ihnen, wie Sie einen qualitativen Pausen-Genuss erfahren.
Zeitmanagement im Homeoffice	Wie organisieren Sie sich und Ihre Arbeit im Homeoffice optimal? Erfahren Sie welche Zeitfresser es gibt und wie Sie damit umgehen können.
Stressmanagement in der Doppelbelastung: Homeoffice und Kinderbetreuung/Pflege Angehörige	Das Homeoffice vernetzt automatisch den Job mit der Familie. (Wie) können Sie es managen während des Arbeitsalltages noch Familienmitglieder zu betreuen?
Motivation und Work-Life-Blending	Wie sieht ein gesunder Mix zwischen Freizeit und Arbeit aus? Erhalten Sie Kniffs und Regeln für ein motiviertes Arbeiten im Homeoffice durch optimale Organisation und Struktur.
Entspannt und Achtsam im Homeoffice	Lernen Sie im Homeoffice zu ENT-SPANNEN. Wenn Sie mental achtsam sind, tut das auch dem Körper gut!



M A B A L A N C E

Business in Motion

Referenzen und Kompetenzen Mabalance

Barbara Sayer, Pflegedienstleitung, Innerbetriebliche Fort- und Weiterbildung ViDia Christliche Kliniken Karlsruhe

Frau Beck ist seit einigen Jahren ein fester Bestandteil in unserem innerbetrieblichen Fortbildungsprogramm zu den Themen Stressmanagement und Achtsamkeit, sowohl in Präsenz- als auch in digitalen Formaten (Videos und Webinare). Wir schätzen Ihre ausgeglichene Art die Teilnehmer interaktiv von dort abzuholen, wo Sie sich gerade befinden. Menschen, die am Anfang stehen, bekommen grundlegende Erfahrung. Personen mit viel Vorerfahrung erhalten weiterführende, sinnvolle Lösungsmöglichkeiten. Sie gibt wertvolle Impulse zur persönlichen Zielerreichung der Teilnehmer.



- Dipl.-Pädagogin (Gesundheitspädagogin univ.)
- Betriebliche Gesundheitsmanagerin
- Trainerin für Gesundes Führen
- Geprüfte Beraterin für Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Trainerin für Gesundheitsorientierte Organisationskultur
- Trainerin für Psychosoziale Gesundheitsförderung
- Durchführung psychischer Gefährdungsbeurteilung
- Identifikation muskuloskelettaler Beschwerden und Präventionsmöglichkeiten
- Gesundheitscoach
- Ergonomie-Coach
- Trainerin für Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Resilienz und Stressmanagement anerkannt nach §20 SGB V
- Trainerin-C: Fitness und Gesundheit
- Trainerin für Pilates, Faszien und Achtsamkeit