



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

Gesundes Arbeiten

Betriebliche Gesundheitsförderung und Betriebliches Gesundheitsmanagement für Ihre Organisation

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

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, das Reduzieren von Schmerzen, weniger Stress und „weniger Rücken“.



- Durch ein konzeptioniertes Betriebliches Gesundheitsmanagement stärken Sie das Wohlbefinden der Mitarbeiter und die Attraktivität Ihrer Organisation spürbar.
- Beugen Sie Krankheiten und Fehlzeiten Ihrer Mitarbeiter vor.

Schwerpunkte des Betrieblichen Gesundheitsmanagements

- **Ihr Betriebliches Gesundheitsmanagement mit Gesundheits-Website**
Gerne führe ich ein komplettes Betriebliches Gesundheitsmanagement in Ihre Organisation ein mit einer Bestandsanalyse, Berichten und Auswertungen. Ihre Wunschthemen führe ich in **Online-Events oder vor Ort** durch. Zur Nachhaltigkeit betreue ich Ihre Mitarbeiter auf einer **Gesundheits-Website**, welche ich für Ihre Organisation konzipiere. Dabei können die Mitarbeiter sich mit Fragen an mich wenden, meine für Sie gedrehten **Videos** zu Ihrem Gesundheitsthema ansehen und auf Tests, sowie Skripte zugreifen.
- **BGM-Beratung**
- **Psychische Gefährdungsbeurteilung (§ 5 Abs. 3 ArbSchG)**
- **Moderation Gesundheitszirkel und Arbeitssituationsanalyse**
- **Konzeption und Koordination Betriebliches Gesundheitsmanagement**

Module der Betrieblichen Gesundheitsförderung

Meine Module können zu einem Gesundheitstag oder als regelmäßiges Angebot gebucht werden:
vor Ort, als Online-Event oder Video.

Module	Inhalte
Resilienztraining¹	Steigern Sie die Widerstandsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter, denn diese innere Kraft ist erlernbar.
Stressbalance¹	Im interaktiven Seminar erlernen Ihre Mitarbeiter einen besseren Umgang mit Stress, präventive Strategien und ein regeneratives Stressmanagement.
Progressive Muskelentspannung¹	Wenn der Körper locker lässt, tut das auch der Psyche gut! Schlafprobleme, Ängste, Bluthochdruck, Verspannungen & Schmerzen werden verbessert.
Autogenes Training¹	Das auf Autosuggestion basierende Entspannungsverfahren bringt dem Ausführenden eine Entspannung von innen heraus, Ruhe und Ausgeglichenheit.
Achtsamkeitstraining	Ihre Mitarbeiter entwickeln eine innere Balance durch mehr Lebensfreude und Akzeptanz. Sie erlernen einen gelasseneren Umgang mit Stressoren.
Ergonomisch und Fit am Arbeitsplatz	Eigenverantwortlich den Belastungen des (Homeoffice-) Arbeitsalltags entgegenwirken! Gerade in Arbeitsplätzen mit sitzender Tätigkeit sind Kopfschmerzen, Schulter-Nackenbeschwerden und Rückenschmerzen Folgen von fehlender Bewegung, schlechter Ergonomie und digitaler Dysbalance. Erleichterung erfolgt durch Bürogymnastik, sinnvoller Ergonomie, Augenentspannung, Brain Fit und Atemübungen.
Gesunder Schlaf für mehr Leistungsfähigkeit (auch im Schichtbetrieb)	Erholsamer Schlaf für höhere Leistungsfähigkeit, einen gesunden Stoffwechsel und mehr Lebensqualität. Zu wenig Schlaf kann zu Magen-Darm-Erkrankungen, Bluthochdruck, koronaren Herzerkrankungen und Depressionen führen.
Gesundheits-Check	Der Gesundheits-Level Ihrer Mitarbeiter wird überprüft. (Tests zu BMI, Waist-Hip Ratio, Beweglichkeit, Kraft, Ausdauerfähigkeit, Koordination, Bindegewebstypen, Stresskompetenz, Resilienz, Schlafgesundheit).
Pause sinnvoll nutzen	Mehr Balance (im Homeoffice) durch Pausen. Die Qualität der Pause ist dabei viel entscheidender als die Quantität. Ich zeige Ihren Mitarbeitern, wie Sie einen qualitativen Pausen-Genuss erfahren.
Fit von Kopf bis Fuß	Im Impulsworkshop zur ganzheitlichen Gesundheit werden körperliche und psychologische Aspekte der Gesundheit genauer durchleuchtet. (Von Bewegung über Stressbalance, Achtsamkeit, Atemtechniken bis hin zu Resilienz).
Pilates	Durch Kräftigung und Dehnung entspannen Nacken, Schultern und Wirbelsäule. Prävention und Schmerzlinderung von Rückenproblemen, Arthrose, Rheuma, Osteoporose und Multiple Sklerose.

¹ Die Teilnahmegebühr dieses Kurses kann von den Krankenkassen mit bis zu 100 % bezuschusst werden.

Module	Inhalte
Rückenfit / Wirbelsäulengymnastik	Der Rücken, der Bauch und die Gesäßmuskulatur werden mobilisiert und gestärkt. Die Haltung und das eigene Körpergefühl werden verbessert.
Fit Body / Core Training	In diesem Power-Kurs werden die Kondition und die Kraft gefördert. Fit Body ist ein gelenkschonender Fettkiller, wobei die Kraft aus der Körpermitte kommt.
Faszientraining	Ihre Mitarbeiter bekommen Fitness, eine knackige Figur und eine gesunde Haltung.
Workshop Gesunder Rücken	Die Ursachen für Rückenschmerzen sind Bewegungsarmut, zu viel Sitzen und mentale Belastungen. Ganzheitlich erleben Ihre Mitarbeiter eine neue Rückengesundheit.
Gesunde Ernährung	Eine ausgewogene Ernährung wirkt Herzinfarkt, Diabetes und chronischem Übergewicht entgegen. Das Wohlbefinden und die Leistungsbereitschaft steigen.
Zeitmanagement und Stressfreier Umgang mit Störungen	Wie organisieren sich Ihre Mitarbeiter (im Homeoffice) optimal? Zeitfresser werden analysiert, identifiziert und beseitigt. In Zukunft gibt es ein gesundes Selbstmanagement.
Motivation und Work-Life-Blending	Wie sieht ein gesunder Mix zwischen Freizeit und Arbeit aus? Ihre Mitarbeiter erhalten Kniffs und Regeln für ein motiviertes Arbeiten (im Homeoffice) durch optimale Organisation und Struktur.
Active & Relaxed	Der harmonische Mix aus Pilates und Progressiver Muskelentspannung kräftigt die Tiefenmuskulatur und führt zu innerer Ausgeglichenheit.
Augenentspannung	Entspannen der Augen, des Geistes und des Körpers. Mit einfachen Übungen lernen die Mitarbeiter loszulassen. Ideal sind die Übungen für PC-Arbeit.
Yoga Nidra	Diese Praxis der Tiefenentspannung ist eine Art psychischer Schlaf, in dem körperliche, geistige und seelische Aktivitäten in Balance kommen.
Lockern und Stretchen	Beweglichkeits-Training: Durch Stretching- und Lockerungsübungen zu geschmeidigen Muskeln und Bändern.
Jogging und Stretching	Gesundes Joggen – ein Gefühl wie neu geboren! Verbrennen von überschüssigem Fett! Dieser Kurs ist auch als Laufvorbereitung von Firmenläufen geeignet.
Nordic Walking	Ideales Ganzkörpertraining – optimal geeignet für Übergewichtige oder Ältere: Training der Brust-, Schulter- und Armmuskulatur. Entlastung der Gelenke.
Starke Füße, Starke Knie	Stabiler Stand und Vorbeugen von Knie- und Fußschmerzen (inkl. Fußfehlstellungen).
Brain Fit	Mit Spaß Demenz vorbeugen: Dieses koordinative Training bringt den Mitarbeitern mehr Konzentration und Aufmerksamkeit, da neurale Netzwerke aufgebaut werden.



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
- Sicher und gesund führen: Chancen und Risiken beim Führen durch Ziele
- Führungsaufgabe: Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz
- 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