

Wahlpflicht-Kursprofil

Titel: Gesundheitsorientierte Mitarbeiterführung

Angeboten von: Tekla Paulsen

Zielgruppe: Oberstufe (max. 18 Teilnehmerinnen und Teilnehmer)

Inhalte und Ziele	<p>Das Thema Förderung und Erhalt der Gesundheit spielt in unserer aktuellen Gesellschaft eine bedeutende Rolle. So wird beispielsweise der Erfolg von Unternehmen maßgeblich mit Arbeitszufriedenheit, Wohlbefinden und Engagement der Mitarbeiter in Verbindung gebracht.</p> <p>Aber wie kann eine ganzheitliche Gesundheitsorientierung in einem Unternehmen aussehen? Und welche Möglichkeiten haben Führungskräfte durch ihr Verhalten dies zu fördern?</p> <p>Sinnvolle Strategien zur Förderung der Gesundheit im Unternehmen beinhalten mehr als die Arbeitsmedizin und Unfallschutz. So treten vor allem präventive Maßnahmen zum Abbau von Stress und die Förderung des individuellen Gesundheitsverhaltens in den Mittelpunkt der Betrachtung.</p> <p>In dem WPK setzen Sie sich mit theoretischen Aspekten, vor allem aber mit praktischen Umsetzungsideen für eine ganzheitliche Gesundheitskultur in Unternehmen auseinander. Der Schwerpunkt wird dabei auf dem persönlichen Erleben gesundheitsfördernder Maßnahmen aus den Bereichen Achtsamkeit, Bewegung und Ernährung stehen.</p> <p>Der Kurs soll sich an Ihren persönlichen Interessen und Bedürfnissen orientieren. Mögliche bewegungspraktische Bereiche sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungskonzepte für Körper und Geist; z.B. Yoga, Pilates • Entspannungstechniken; z.B. Atemübungen, Progressive Muskelentspannung • Trainingsmethoden für die körperliche Fitness; z.B. Rückenfit, Laufen, Functional Training • Bewegung zur Teambildung; z.B. Sportspiele wie Fußball, Streetball, Völkerball; Erlebnissport wie Klettern, Slacklines u.v.a.
-------------------	---

Staatliche Gewerbeschule Gastronomie und Ernährung

Angerstraße 4, D-22087 Hamburg

Tel.: +49-40-42859 3429, Fax: +49-40-42859-3128

www.g-11.de; www.hotelfachschule-hamburg.de



	<p>Über einen reflexiven Umgang mit Ihren Erfahrungswerten sollen mögliche Strategien und Maßnahmen für eine gesundheitsorientierte Mitarbeiterführung abgeleitet werden.</p> <p>Folgende Fragen werden in dem WPK behandelt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was ist Gesundheit und welche Möglichkeiten hat ein Unternehmen diese zu erhalten und zu fördern? • Welche Effekte und Potentiale liefert eine gesundheitsorientierte Mitarbeiterführung? • Warum ist regelmäßige Bewegung in der aktuellen Arbeitswelt so wichtig? • Welche gesundheitsfördernden Effekte haben verschiedene Bewegungskonzepte und in welcher Form können sie in Unternehmen eingesetzt werden? • Was ist gesunde Ernährung und wie kann das Thema in betrieblichen Strukturen berücksichtigt werden? • Welche Möglichkeiten gibt es Stress am Arbeitsplatz zu reduzieren oder gar abzubauen? • Was ist Achtsamkeit und wie kann das Thema in einen fordernden Arbeitsalltag einfließen? <p>Gehen Sie davon aus, dass sie sich mit ihren persönlichen Gesundheitsstrategien und -konzepten auseinandersetzen werden. Nach dem Kurs werden Sie wohl kein Gesundheitsexperte sein, Sie werden aber viele Ideen und Anreize für die Gestaltung einer gesundheitsorientierten Mitarbeiterführung im WPK sammeln.</p>
<p>Voraussetzungen/ Besonderheiten</p>	<p>Was sollten Sie zu diesem WPK mitbringen?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Interesse am Thema Gesundheit • Bereitschaft zur aktiven Teilnahme (Sie werden sich bewegen!) • Sportbekleidung (nicht zu jedem Termin) • Bereitschaft zur Reflexion der eigenen Gesundheitsstrategien • Interesse aus persönlichen (Körper-) Erfahrungen zu lernen und daraus Strategien /Konzepte für Unternehmen abzuleiten • Bereitschaft zur Arbeit im Team <p>Je nach gewählten Bewegungsangeboten können evtl. Kosten auf Sie zukommen. Diese werden im Kurs rechtzeitig kommuniziert.</p>