

Business Flow 2.0 Kurs

Begleitung zum Betrieblichen Gesundheits Management (BGM)

Kursstruktur / Gliederung:

Modul 1 (Workshop ½ Tag) Einführung / Konzept	<ul style="list-style-type: none">• Grundlagen, Ablauf, Ziele und Erwartungen, Workbook• Standortbestimmung, Selbstreflexion, Glaubenssätze
Modul 2 (Online 75min.) Stressmanagement	<ul style="list-style-type: none">• Lerne, wo Stress überhaupt herkommt, Ursachen und Symptome• Was sind meine Stressoren, was kann ich ändern?
Modul 3 (Online 75min.) Achtsamkeit	<ul style="list-style-type: none">• Wer achtsam ist, ist fokussiert und schafft entspannter Ergebnisse.• Lerne Praktiken kennen, die du leicht in deinen Alltag integrieren kannst.
Modul 4 (Online 75min.) Entspannung / Meditation	<ul style="list-style-type: none">• Entspannungstechniken, wir brauchen gezielte Entspannung im Alltag• Wie findest du einen einfachen Zugang zur Meditation
Modul 5 (Online 75min.) Ernährung / Detox	<ul style="list-style-type: none">• Du bist was du isst, ausgewogene und gesunde Ernährung• Säuren – Basen Haushalt, Darmgesundheit
Modul 6 (Online 75min.) Bewegung / Sport	<ul style="list-style-type: none">• Was ist die richtige Bewegung für deinen Körper• Weshalb ist Sport so gesund und kann Krankheiten vermeiden?
Modul 7 (Online 75min.) Persönlicher Lifestyle Plan	<ul style="list-style-type: none">• Rückblick und Vertiefung der Module 1 - 6• Erstelle deinen persönlichen Lifestyle Plan für den Alltag
Modul 8 (Workshop ½ Tag) Stressmanagement Business / BGM	<ul style="list-style-type: none">• Grundlagen Betriebliches Gesundheit Management (BGM) kennen• Stressmanagement Business, Konkrete Massnahmen festlegen
Modul 9 (Online 75min.) BGM Plan (Schutz, Förderung, Begleitung)	<ul style="list-style-type: none">• Wie sieht der BGM Plan aus, was ist wichtig• Gesundheitsschutz, Gesundheitsförderung, Gesundheitsbegleitung
Modul 10 (Workshop ½ Tag) BGM Leitbild, Umsetzung	<ul style="list-style-type: none">• BGM Leitbild für Unternehmen erstellen, was ist uns wichtig?• Rückblick Kurs, wurden Ziele und Erwartungen erfüllt?

Inhalte / Schwerpunktthemen: