

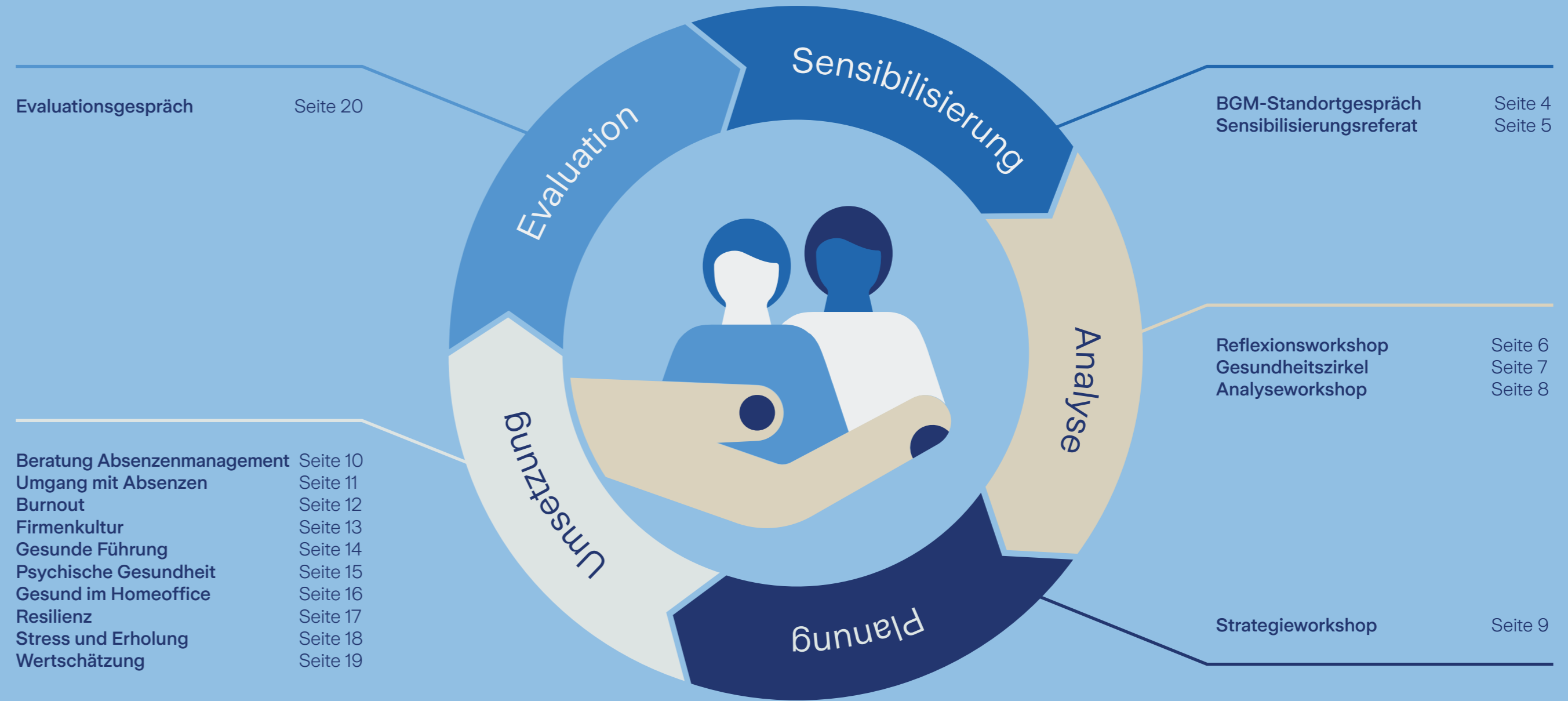
# Corporate Health Consulting

Unser Angebot



# Betriebliches Gesundheitsmanagement

So unterstützen wir Sie,  
Ihre Führungspersonen  
und Mitarbeitenden



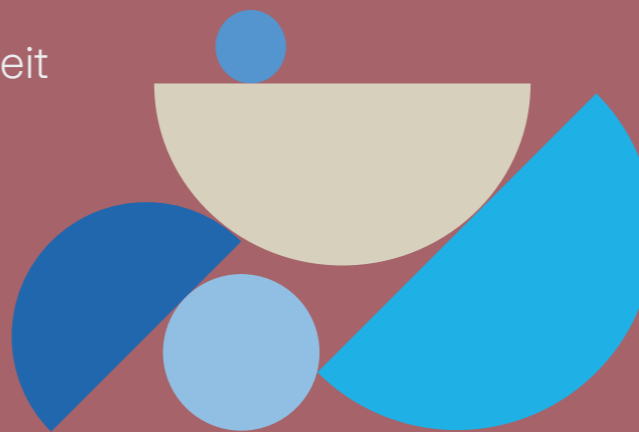


# BGM- Standortgespräch

Mit der IST-Analyse starten

Nachdem Sie das BGM-Assessment ausgefüllt haben, eruiieren wir gemeinsam, bei welchen BGM-Themen Sie Potential aufweisen, und geben Ihnen erste Handlungsempfehlungen ab. Das Standortgespräch dient zudem der Definition des weiteren Vorgehens der Zusammenarbeit.

- Präsentation der Ergebnisse Ihres BGM-Assessments (IST-Analyse)
- Absenzen und deren Kosten (Absenzkostenrechner)
- Chancen und Nutzen vom BGM
- Handlungsempfehlungen
- Definition der Zusammenarbeit



# Sensibilisierungsreferat

BGM: Chancen & Nutzen erkennen

Stehen Sie am Anfang beim Aufbau eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements oder mangelt es Ihnen an Argumente für die Implementierung? Wir beraten und klären mit unserem Sensibilisierungsreferat auf, was die Vorteile vom BGM sind.

- Gesundheit im Kontext der Arbeitswelt
- Absenzen und deren Kosten, Folgen sowie Herausforderungen
- Chancen und Nutzen eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements
- BGM: wo stehen Sie?

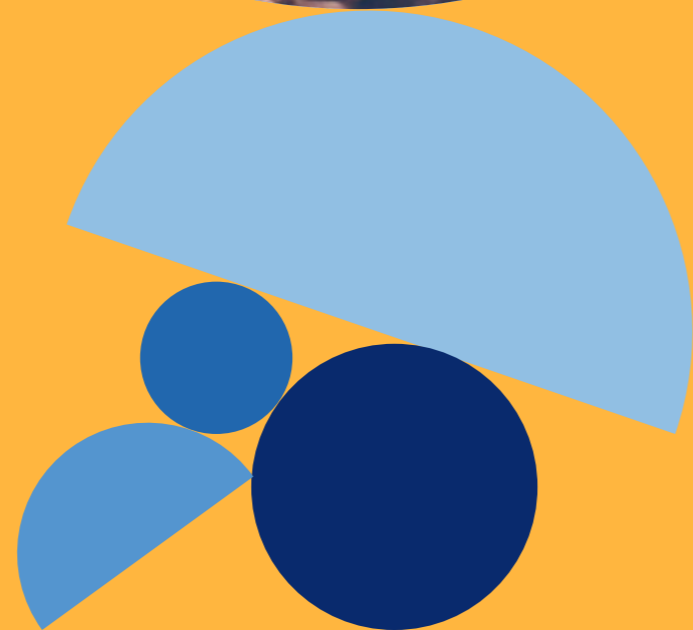


# Reflexions- workshop

Lösungen für  
Herausforderungen finden

Ihre Mitarbeitenden erarbeiten Massnahmen basierend auf den Ergebnissen einer Mitarbeitendenbefragung. Sie bringen sich aktiv bei der Lösungsfindung für ein besseres Wohlbefinden am Arbeitsplatz ein.

- Auseinandersetzung mit Ressourcen und Belastungen im Arbeitsalltag
- Aktive Förderung des Wohlbefindens am Arbeitsplatz
- Partizipationsmöglichkeit für die Erarbeitung von Lösungsvorschlägen



# Gesundheitszirkel

Partizipativ Lösungsvorschläge  
erarbeiten

Welche Ressourcen und Belastungen sind in Ihrem Unternehmen vorhanden? Ihre Mitarbeitenden erarbeiten Massnahmen basierend auf momentanen betrieblichen Herausforderungen.

- Identifizierung und Bewertung von Ressourcen und Belastungen im Arbeitsalltag
- Aktive Förderung des Wohlbefindens am Arbeitsplatz
- Partizipationsmöglichkeit für Lösungsvorschläge



# Analyseworkshop

Durch Systematik Ruhe schaffen

Sie haben bereits einzelne BGM-Massnahmen punktuell umgesetzt, es fehlt aber an Systematik? Wir unterstützen Sie bei der systematischen Planung Ihrer BGM-Massnahmen und geben Hilfestellung bei der Evaluation.

- Analyse IST-Situation
- Definition SOLL-Situation
- Theorieinput, BGM-Wirkungsmodell, BGM-Ziele, BGM-Massnahmenziele



# Strategieworkshop

Mit Struktur und Zielen Richtung Zukunft schreiten

Um die BGM-Ziele zu erreichen, hilft eine Strategie. Wir unterstützen Sie bei der Erarbeitung einer BGM-Strategie und zeigen Ihnen auf, mit welchen Massnahmen Sie welche Wirkungen erreichen.

- Theorieinput, BGM-Wirkungsmodell, BGM-Ziele, BGM-Massnahmenziele
- Analyse IST-Situation
- Definition SOLL-Situation



# Beratung Absenzen- management

## Die Absenzen im Griff haben

Das Absenzenmanagement ist ein wichtiger Pfeiler im Betrieblichen Gesundheitsmanagement. Sie erhalten Unterstützung bei der Planung, beim Aufbau und bei der Weiterentwicklung Ihres Absenzenmanagements.

- Grundlagen und Aufbau Absenzenmanagement
- Planungsschritte eines Absenzenmanagement
- Datengrundlage und Auswertung
- Konzept & Richtlinien
- Verschiedene Prozesse



# Umgang mit Absenzen

## Die Absenzen im Griff haben

Sie lernen, Warnzeichen bei den Mitarbeitenden zu erkennen und entsprechend zu handeln. Sie fühlen sich sicher beim Führen von Mitarbeitendengesprächen und sind motiviert, eine positive Kultur und Kommunikation zu fördern.

- Einführung zu den Grundlagen und Aufbau eines Absenzenmanagements
- Absenzen in der Schweiz
- Modelle, Prozesse und Gesprächsführung
- Früherkennung und Einflussnahme



# Burnout

## Mit Prävention Burnout verhindern

Betroffene fühlen sich ausgelaugt, emotional erschöpft und sind oft länger abwesend. Das muss nicht sein: Wir sensibilisieren zum Thema Burnout und befähigen Sie, Frühanzeichen eines Burnouts zu erkennen und richtig darauf zu reagieren.

- Burnout und seine Phasen
- Arbeitsplatz-Stressoren & belastende Arbeitseinstellung
- Persönlichkeitsmerkmale & Burnout-Gefährdung
- Physische und psychische Gesundheit
- Präventionsleitfaden



# Firmenkultur

## Werte entwickeln und im Arbeitsalltag leben

Die Unternehmenskultur zeigt, wofür eine Firma steht und was ihr wichtig ist. Zudem spielt sie eine wesentliche Rolle dabei, wie Mitarbeitende denken, fühlen und handeln. In diesem Modul setzen Sie sich mit Ihrer Firmenkultur und den dazugehörigen Werten aktiv auseinander. **Weiter erarbeiten Sie konkrete Massnahmen, damit die Werte im Unternehmen gelebt werden.**

- Firmenkultur, Werte und Verhaltensweisen
- Analyse des Status quo
- Initiativen zur Umsetzung der «Fokus-Verhaltensweisen» im Team
- Selbsteinschätzung und Reflexion eigener Verhaltensweisen



# Gesunde Führung

Gesunde, motivierte und leistungsfähige Mitarbeitende haben

Führungskräfte haben einen wesentlichen Einfluss auf die Gesundheit ihrer Beschäftigten. In diesem, auf Führungskräfte zugeschnittenen, Modul erfahren Sie, wie Arbeit, Gesundheit und Führung zusammenhängen und welche Merkmale gesunde (Selbst-)Führung ausmacht beziehungsweise wo Sie als Führungskraft ansetzen können.

- Arbeit, Gesundheit und Führung
- Vorteile gesunder Führung
- Haltung & Handlungsfelder gesunder Führung
- Vorbildfunktion und gesunde Selbstführung
- Selbstreflexionsübungen



# Psychische Gesundheit

Mit psychischer Stärke das Leben meistern

Psychische Gesundheit ist ein wichtiger Faktor für ein zufriedenes Leben – auch in der Berufswelt. In diesem Modul lernen Sie die wichtigsten Zahlen und Fakten zu psychischen Erkrankungen und ihre arbeitsbedingten Einflussfaktoren kennen. Sie sind in der Lage, psychische Gesundheit im Team zum Thema zu machen sowie Frühanzeichen zu erkennen und angemessen zu reagieren.

- Psychische Erkrankungen am Arbeitsplatz
- Risikofaktoren und Frühanzeichen
- Einflussmöglichkeiten als Führungsperson



Gesund im Homeoffice





# Gesund im Homeoffice

Work-Life-Balance und Effizienz  
im Büro zuhause schaffen

Homeoffice ist keine Seltenheit mehr. Obwohl die Arbeit von Zuhause mit vielen Vorteilen verbunden ist, gibt es auch Herausforderungen, mit denen es umzugehen gilt. In diesem Modul machen Sie sich mit diesen Vorteilen und Herausforderungen bekannt und lernen Strategien im Umgang mit Belastungsfaktoren und zur Selbstorganisation im Homeoffice kennen.

- Zahlen und Fakten
- Belastungs- und Schutzfaktoren
- Hilfestellungen gegen stressauslösende Faktoren im Homeoffice
- Selbstmanagement im Homeoffice



# Resilienz

Widerstandsfähigkeit  
erlernen, entwickeln  
und stärken

Resilienz ist in aller Munde: die Fähigkeit, Schwierigkeiten durch den Rückgriff auf eigene Ressourcen zu meistern. In diesem Modul lernen Sie Resilienz, deren Nutzen und die wichtigsten Faktoren davon kennen. Sie erfahren, welche Methoden es gibt, um die eigene Resilienz und die der Mitarbeitenden im Arbeitsalltag zu stärken.

- Bedeutung von Resilienz am Arbeitsplatz
- Modell der sieben Säulen der Resilienz
- Ansätze einer resilienten Grundhaltung
- Eigene Resilienz stärken und aufbauen
- Selbstreflexionsübungen



# Stress und Erholung

Ressourcen und Belastungen im Griff haben

Stress wirkt sich nachteilig auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit aus. Um den Umgang mit Stress zu verbessern, erfahren Sie in diesem Modul, was Stress genau ist, was Ihre persönlichen Stressauslöser sind und wie Sie damit umgehen. Sie lernen Strategien zur persönlichen Erholung, zur Arbeitsorganisation sowie zur gezielten Stressbewältigung kennen.

- Stress, Arbeit und Gesundheit
- Zeit- und Selbstmanagement
- Mentales Stressmanagement
- Entspannung und Erholung
- Ressourcen und Ansätze aus der positiven Psychologie



# Wertschätzung

Einen wertschätzenden Umgang fördern

Wertschätzung stellt eine wichtige Ressource im Arbeitsalltag dar. In diesem Modul lernen Sie, wie Wertschätzung mit Gesundheit und Arbeit zusammenhängt und wie man eine wertschätzende Haltung gegenüber sich und anderen einnehmen kann. Sie werden motiviert, im Arbeitsalltag mehr Wertschätzung zu leben.

- Einfluss von Wertschätzung auf die Gesundheit und Arbeit
- Anerkennungsbudget
- Innere Haltung
- Formen der Anerkennung
- Umsetzung im Arbeitsalltag
- Wertschätzende Kritik



# Evaluationsgespräch

## BGM-Massnahmen systematisch überprüfen

Um BGM nachhaltig im Unternehmen zu verankern ist es wichtig, die getroffenen Massnahmen kontinuierlich zu evaluieren. Im Rahmen des Evaluationsgesprächs setzen wir uns mit den definierten Zielen und umgesetzten Massnahmen auseinander und definieren weitere Schritte.

- Anwendung Wirkungsmodell des Betrieblichen Gesundheitsmanagements
- Evaluation der Massnahmen anhand definierter Parameter
- Definition zusätzlicher Massnahmen zur Optimierung und Weiterentwicklung



# Und vieles mehr...

Möchten Sie mehr wissen oder wünschen Sie eine Beratung?

Schreiben Sie uns eine Nachricht an [corporate.health.consulting@zurich.ch](mailto:corporate.health.consulting@zurich.ch). Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

