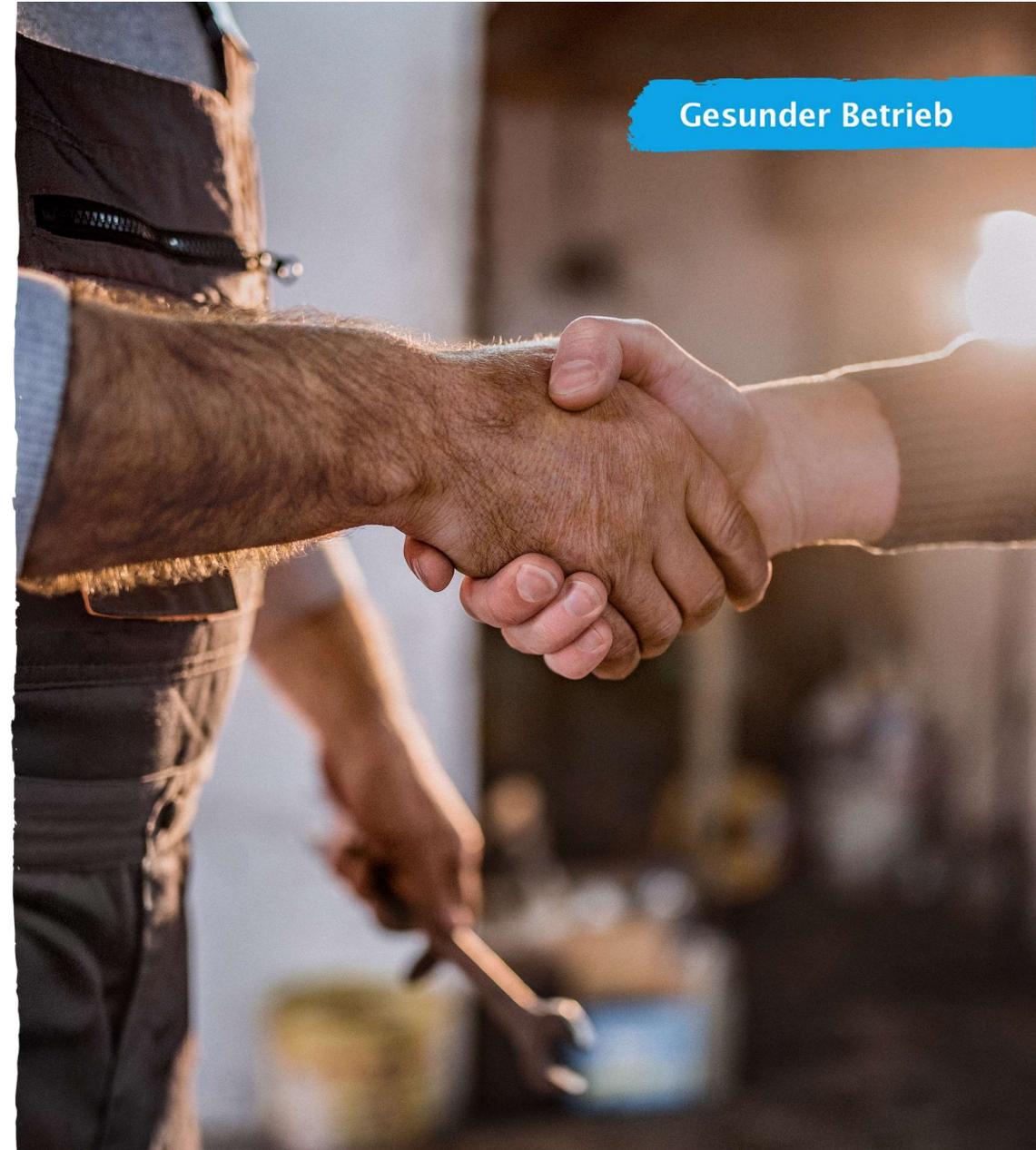


GESUNDHEIT, FERTIG, LOS!

Gesundheitstage im Betrieb.

- Die Gesundheitstage im Betrieb (GiB) sind Teil der Präventionsleistungen der IKK classic zur Gesundheitsförderung in Betrieben
- Die GiB werden für jeden Betrieb individuell zusammengestellt
- Mobile Gesundheitstests und Workshops
- Die GiB sind auch digital als 3D-Parcours möglich



Gesunder Betrieb



GESUNDHEIT: IM BETRIEB



DAS IDEAL

GESUNDHEIT: IM BETRIEB



DIE REALITÄT

➡ Einige können nur mit halber Kraft rudern

GESUNDHEIT: IM BETRIEB



Es hört mal wieder
keiner zu!

Hätte ich bloß
weniger gegessen.

Hinten hätte
meine Größe
weniger gestört.

Ich höre hier hinten
gar nichts!

Auf der anderen
Seite hätte ich viel
kräftiger geschlagen.

DIE REALITÄT

Kennen Ihre Mitarbeitenden auch Ihre Ziele und Visionen?

A photograph of a middle-aged couple riding bicycles on a wooden bridge. The woman is on the left, wearing an orange jacket and a backpack, smiling. The man is on the right, wearing a blue puffer jacket, also smiling. They are in a scenic mountain landscape with a river below and forested hills in the background under a bright sky with lens flare.

LEBEN IN BALANCE.

Coaching für Geschäftsführende und ihre
Lebenspartnerinnen und -partner



DAS COACHING WIRKT

Studienergebnisse

Die Paare konnten über den Coachingverlauf und im Vergleich zur Kontrollgruppe

- ihre Erholungserfahrungen steigern,
- besser von der Arbeit abschalten,
- einen wichtigen Burnout-Indikator (emotionale Erschöpfung) senken.



Die Paare waren mit ihrer Lebens-Balance deutlich zufriedener.

(Busch u. Dreyer 2021)

COACHING ERFOLGFAKTOR

Gemeinsam Lösungen finden und umsetzen

Das Paar unterstützt sich bei dem Coaching gegenseitig:

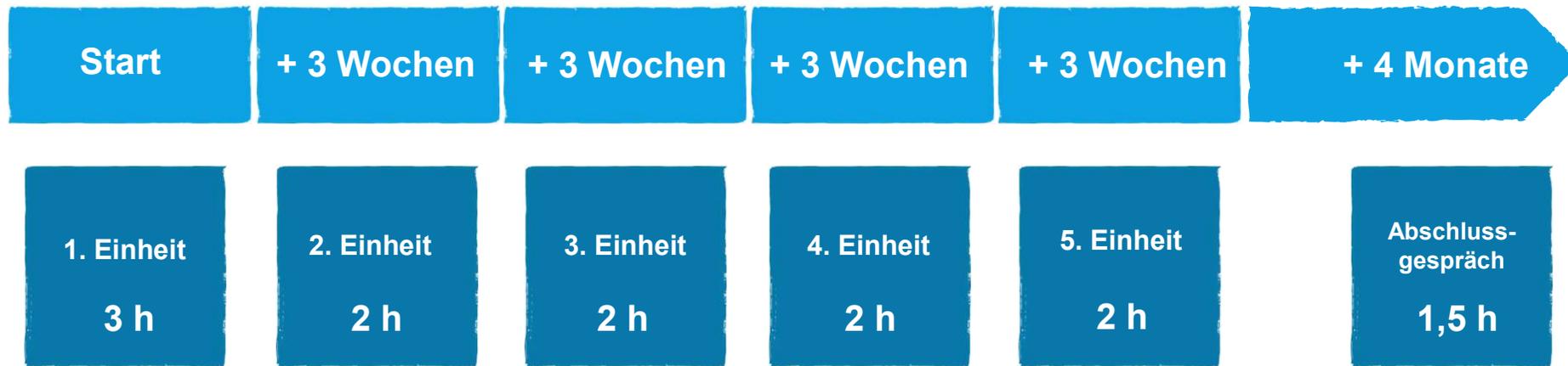
- bei der Lösungsfindung für mehr Balance im Leben
- bei der Umsetzung im Alltag
- Sie halten sich gegenseitig den Rücken frei.



Im Coaching werden keine Beziehungsprobleme bearbeitet.



Der Ablauf des Coachings



- Zusätzlich: 3 x 30 Min. Online-Kurse zur Vorbereitung der Coachingeinheiten
- Das Coaching kann online stattfinden und evtl. in Präsenz