



kubentz+team
coaching · beratung · training

Gesunde Arbeit - Überblick

Führungskräfte - Team - Mitarbeiter



kubentz+team
coaching · beratung · training

Prävention – Gesundheitsmanagement

Gesundheitscoaching
Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)
Vorbeugung Burnout – Warnsignale erkennen
Stressprophylaxe – Bewältigungsstrategien
Entspannungsverfahren
Resilienz – Stärkung der Widerstandskraft
Gesundheitsrückkehrgespräche

Führung

Führungskräftecoaching
Visions- und Zielerarbeitung
Entwicklung von Umsetzungsstrategien
Mitarbeitergespräche – Zielvereinbarungen
Mitarbeitermotivation
Umgang mit (chronisch) erkrankten Mitarbeitern
hoher Krankenstand – Leistungsabfall



Kommunikation – Konfliktklärung

Grundlagen der Kommunikation + Feedback
Kritikfähigkeit – Kritikbereitschaft
Modell innerer und äußerer Konflikte
Wege zur Konfliktlösung
Umgang mit Veränderungen

Teamentwicklung – Teambuilding

Teamentwicklung – Arbeitsabläufe – Schnittstellen
Wer hat welche Rolle im Team?
Stärken- und Schwächenprofil
Kommunikation im Team



Gesundheitscoaching – Was wird bewegt?

- Gesundheits- und Situationsanalyse
- Erarbeitung konkreter Ziele
- Individuelle Bearbeitung der einzelnen Schritte
- Gewohnheiten aufdecken und Weiterentwicklung persönlicher Ressourcen fördern
- Zielvereinbarungen und Umsetzung
- Gespräche zur Nachhaltigkeit der Veränderungen

Stressmanagement – Resilienz

- Stressmanagementmodelle
- Burnout Prophylaxe
- Selbst- und Zeitmanagement
- Work life balance – Bestandsaufnahme – Ressourcen – Ziele
- Entspannungstechniken
- Resilienz – Erhöhung der Widerstandskräfte



Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)

- Beratung beim Aufbau eines BEM
- Ziele und Nutzen des BEM
- Rückkehrgespräche
- Krankheitsbedingte Kündigung
- Rolle des betroffenen Arbeitnehmers
- Rolle der Vertrauensperson oder des externen Coaches
- Schulung der Vertrauenspersonen (Gesprächsführung)

Nutzen

- **Niedrigerer Krankenstand – Kostensenkung**
- **Identifikation mit dem Unternehmen**
- **Besserer Umgang mit Stress- und Belastungssituationen**
- **Bewusstsein von Möglichkeiten der eigenen Gesundheitsfürsorge**
- **Mehr Belastbarkeit, Leistungssteigerung und Zufriedenheit der Mitarbeiter**



Führungskräftecoaching - Was wird bewegt?

- Erarbeiten von Visionen und Unternehmenszielen und deren Umsetzung
- Betriebliche Veränderungen kreativ und gesund gestalten
- Realisierungsstrategien für ein erfolgreiches Gesundheitsmanagement

Gesunde Kommunikation:

- Feedbacktechniken
- Gesprächsführung – Moderation – Präsentation
- Kommunikation – konstruktive Kritik
- Effektive Teamsitzungen
- Schnittstellen
- Mitarbeitermotivation
- Mitarbeitergespräche / Zielvereinbarungen
- Rückkehrgespräche
- Umgang mit (chronisch) erkrankten Mitarbeitern
- Hoher Krankenstand – Leistungsabfall



Nutzen

- **Niedrigerer Krankenstand der Mitarbeiter – Kostensenkung**
- **Besserer Umgang mit Stress- und Belastungssituationen**
- **Bewusstsein von Möglichkeiten der Gesundheitsfürsorge für Mitarbeiter**
- **Steigerung der Zufriedenheit, Belastbarkeit und Motivation**



Kommunikation – Konfliktklärung

- Grundlagen der Kommunikation nach Schulz von Thun
- Aktives Zuhören
- Riemann Thoman Modell zur Konfliktbearbeitung
- Ursachen innerer und äußerer Konflikte
- Wege zur Konfliktlösung - Rollenspiele
- Vermittlung von Feedbacktechniken und deren Anwendung
- Kritikfähigkeit - Kritikbereitschaft
- Umgang mit Veränderungen



Nutzen

- Klare Kommunikation
- offene Gesprächskultur
- Kritikbereitschaft und Kritikfähigkeit
- Bewusstsein von Möglichkeiten der Kommunikation
- Besserer Umgang mit Belastungssituationen
- Steigerung der Zufriedenheit und Motivation



Teambuilding – Teamentwicklung

- Teambuilding – und Teamentwicklungsprozesse anleiten und begleiten
- Teamvisionen und/oder -ziele entwickeln
- Team „zusammenschweißen“
- Wertschätzende und konstruktive Feedback-Kultur im Team aufbauen
- Potentiale im Team erkennen und fördern
- Wer hat welche Rolle im Team?
- Kommunikation + Konfliktlösungen im Team
- Strukturierung der Arbeitsabläufe
- Unterschiedliche Teams oder Abteilungen auf einander abstimmen – Schnittstellenoptimierung



Nutzen

- **Klare Ziele, Aufgaben und Abläufe**
- reibungslose Abläufe an den Schnittstellen
- **Steigerung von Vertrauen und Akzeptanz**
- **offene Gesprächskultur – wertschätzender Umgang**
- **Besserer Umgang mit Belastungssituationen**
- **Steigerung der Zufriedenheit und Motivation der Mitarbeiter**



kubentz+team
coaching · beratung · training

**„Lob ist wie eine Feder. Von Zeit zu Zeit ein Lob,
und Menschen bekommen Flügel.“**
(Phil Bosmans)