

Institut für körperorientiertes Selbstmanagement



Sabine Grosser

**Diplom Betriebswirtin (FH)
Fachkraft für Betriebliches
Gesundheitsmanagement (IHK)**

Angebot

Trainings mit der IKOS-Methode

„Ihr Schlüssel für mehr Leichtigkeit im Job“

Ausgangssituation

Im Rahmen Ihrer CSR-Strategie interessieren Sie sich für Maßnahmen zur Förderung der Gesundheit Ihrer Mitarbeiter.

IKOS-Training – Ihr Schlüssel zu mehr Leichtigkeit im Job

Gesundheit beginnt im Kopf – Gelassenheit beginnt im Kopf – Bewegung beginnt im Kopf

Im IKOS-Training lernen Ihre MitarbeiterInnen den Zusammenhang zwischen Ihrem Denken, ihren Reaktionen auf Stressoren und ihren Bewegungen in beruflichen Alltagssituationen zu erkennen. Daraus ergeben sich neue Möglichkeiten eines geänderten Verhaltens, welches die Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit darstellt.

Im Rahmen von Einzel- oder Gruppentrainings wird mit den individuellen Aktivitäten der Teilnehmer gearbeitet, um diese zu unterstützen mit den für sie persönlich unangenehmen Themen des Berufsalltags einen anderen Umgang zu finden – sowohl auf körperlicher als auch auf gedanklich-psychischer Ebene. Zugrunde liegt ein optimales Lern-Setting durch körperorientierte Anleitung, Trainerinput, Selbstreflexion und Feedback-Prozesse.

Nutzen

Gesundes Denken und gesunde Bewegungen fördern Ihre MitarbeiterInnen

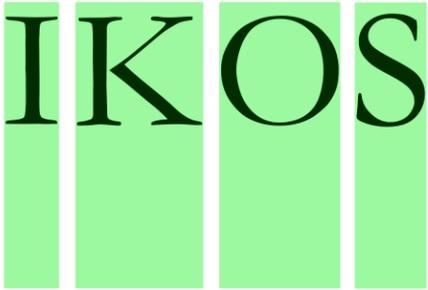
- erlernen durch neue Bewegungsvorstellungen Leichtigkeit in ihrer Körper-Koordination
- lernen, ihre Bewegungs- und Arbeitsabläufe direkt am Arbeitsplatz kontinuierlich zu beobachten
- stabilisieren die Veränderungen durch Selbstanleitung

Persönliches Wirksamkeits-Management

Ihre MitarbeiterInnen

- bekommen mehr Bewusstsein dafür, in welcher Art und Weise sie an ihre Arbeitsaufgaben herangehen
- erkennen ihre Wahlmöglichkeiten in der Herangehensweise und nutzen sie selbstverantwortlich
- bekommen ein neues Bewusstsein für ihre Wirksamkeit in Bezug auf ihr eigenes Wohlbefinden, ihre Gesundheit und ihre Leistungsfähigkeit

Die IKOS-Methode beeinflusst die Kultur eines Unternehmens positiv dadurch, dass sich die Einzelnen als pro-aktiv und selbst-wirksam erleben.



Institut für körperorientiertes Selbstmanagement

Ausgearbeitet für:

Elke Vohrmann Consulting
Diplom-Ökonom
Brabantstrasse 16
40235 Düsseldorf
Telefon: +49 (0) 211 9839 3527
Mobil: +49 (0)1522 9273910
Email: office@vohrmann-consulting.de
Website: www.vohrmann-consulting.de

Von:

IKOS
Institut für
körperorientiertes Selbstmanagement
Graf-Recke-Straße 7
D-40239 Düsseldorf
Tel./Fax: 0211-97719560
Email: grosser@ikos-gesundheit.de
Website: www.ikos-gesundheit.de

Kosten und Dauer

So wenig Theorie wie nötig, soviel Praxis wie möglich!

Die Trainings finden in der Regel als Gruppentermine statt. Vorab findet eine Einführungsveranstaltung von ca. 1,5 Stunden für eine Gruppe von bis zu 12 Personen statt. Sollten mehr Personen in der Niederlassung sein, so kann die Einführung für die einzelnen Gruppen am gleichen oder an unterschiedlichen Tagen stattfinden. Bevorzugt sollten die Führungskräfte zuerst geschult werden.

Im Anschluss findet ein Kurs von 5 Terminen statt. Dabei ist eine Gruppengröße von 3-5 Mitarbeitern optimal. Eine Kurseinheit dauert 1,5 Stunden. Die einzelnen Gruppen können am gleichen Tag, aber auch alternierend im 2 oder 3-Wochenrhythmus trainiert werden. Optimalerweise finden die Kurstermine im Abstand von 2 Wochen statt.

Beispiel:

Termin	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4
Einführung				
8.1.14	9.00 -10.30	10.45 -12.15		
15.1.14			9.00 -10.30	10.45 -12.15
22.1.14	9.00 -10.30	10.45 -12.15		
29.1.14			9.00 -10.30	10.45 -12.15
Weitere Termine				

Neben den Gruppentrainings sind jederzeit Einzelcoachings am Arbeitsplatz zu vereinbaren. Ein Einzelcoaching wird in Einheiten von 45 Minuten veranschlagt. Die Häufigkeit richtet sich nach dem individuellen Thema.

Das Angebot wird kalkuliert, sobald die Detailabsprachen der Trainingshäufigkeit, der Standorte und des Gesamtvolumens besprochen ist.

Reisekosten innerhalb Düsseldorfs fallen nicht an – für Standorte außerhalb von Düsseldorf wird ein km-Satz von 0,30 € berechnet.

Bitte beachten Sie, dass die betriebliche Gesundheitsförderung seit 1.1.2008 laut § 3 Nr. 34 EStG pro Mitarbeiter bis zu einem Höchstbetrag von 500 Euro pro Jahr steuerlich gefördert wird.

Zur Informationssammlung und Klärung erster Fragen Ihrerseits bieten Frau Vohrmann und ich Ihnen ein kostenloses Informationsgespräch an.

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

Sabine Grosser