

**WACHSEN.  
AN HERAUSFORDERUNGEN.  
DURCH ERFOLGE.**

***Impulse***  
*Die Kommunikationsexperten.*

**Unsere Maßnahmen  
im Bereich  
betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)**

Petra Trimmel, Roisin Russ, Sigrun Schmidt-Henkemann  
Impulse - Die Kommunikationsexperten.



# Agenda

- 1 — Tagesseminare
- 2 — Gesund führen
- 3 — Pieces of Health (poh)
- 4 — Gesundheitszirkel

A large orange circle is centered on the page. Inside the circle, the text "1. Tagesseminare" is written in white.

1.  
Tagesseminare

# Übersicht unserer Tagesseminare zum Thema BGM

- Achtsamkeitsreihe: Achtsam Leben – was heißt das?
- Achtsamkeitsreihe: Der andere Blickwinkel
- Achtsamkeitsreihe: Raus aus dem Hamsterrad: Entschleunigung leicht gemacht
- Momente des Ankommens – die Bedeutung von Entspannung für den beruflichen Alltag
- Starten statt Warten – mehr Lebensqualität im Alltag: Gutes Leben beginnt jetzt
- Die Macht der Sprache und der achtsame Umgang mit Sprache
- Gehirnjogging, der Muskel, der sich trainieren lässt, so halte ich mein Gehirn fit!
- Im Urwald der Diäten und des Gesundheitswahns
- Machen ist wie wollen, nur krasser!
- Der innere Schweinehund
- Achtsamkeitsreihe: Was macht Dein Stress, während Du in der Hängematte liegst?

A large, solid orange circle is centered on the page. Inside the circle, the text "2. Gesund führen" is written in white.

2.  
Gesund führen

# Gesund führen

Führungskräfte sind Schlüsselpersonen in der Beeinflussung von Arbeitsklima, Zeitdruck und sozialer Unterstützung. Ziel ist es, Führungskräfte für das Thema 'Gesundheit' - und ihre Verantwortung dabei - für sich und ihre Mitarbeitenden zu sensibilisieren. Sie bekommen spezifische Informationen und praktische Tipps, um eine gesundheitsgerechte Unternehmenskultur zu unterstützen.

## Inhalte:

- Die Gesundheit der Führungskraft
- Führungsverhalten und Gesundheit
- Vorbildfunktion von Führungskräften
- Gesund führen im Führungsalltag
- Gesprächsleitfaden - schwierige Gespräche
- Belastungen von Mitarbeitern\*innen abbauen/Ressourcen aufbauen
- Transfersicherung: Handlungsimpulse für den Alltag

A large, solid orange circle is centered on the page. Inside the circle, the text "3. Pieces of Health" is written in white, sans-serif font.

3.  
Pieces of Health

# Pieces of health (poh)

steht für **Genuss, Lebensqualität und Lebensfreude**

**Jedes Modul stellt in den Mittelpunkt:**

- Ressourcenorientierung
- Wohlfühlerlebnisse
- Abschalten und Erholen vom Alltag
- Mut zum Musterwechsel
- Aktivierung
- 1-3 starke Impulse (jeder nimmt etwas mit, was er für sich brauchen kann)
- Kleine Anker zum Mitnehmen

# Möglicher Ablauf und Organisation der poh's in Ihrem Unternehmen:

- Jede/r Mitarbeiter/in kann sich unkompliziert (kurze E-Mail, Telefonat) für jedes poh anmelden
- 2 Stunden pro Einheit
- Der Veranstaltungsort ist für alle Mitarbeiter/innen gut zugänglich, zentral gelegen
- poh's sind so konzipiert, dass beliebig viele Mitarbeiter/innen pro Einheit teilnehmen können
- Die Veranstaltungen können über das Intranet und Plakate beworben werden
- Roter Faden durch alle poh-Einheiten:

**Sinnenfreude**

**Impulse setzen**

**Humor**

**Positiver Umgang mit Gesundheitsthemen**

**Mitmachen (Workshop-Charakter)**

	poh Themen im Überblick
1	Lebensfreude - gerne viel davon, Genuss und Freude im Alltag
2	Meine lieben Kolleg*innen - Gelebte Kollegialität und Kommunikation
3	Was tut mir gut, was schmeckt mir gut ? Der Stellenwert von Essen und Trinken in meinem Alltag
4	„Sorry, keine Zeit.“ Was Sie schon immer über Ihre Zeitfresser wissen wollten
5	Fit in herausfordernden Zeiten: Resilienz als Widerstandspotential der Seele
6	„Dissens belebt!“ Der Nutzen von guter Konfliktfähigkeit im beruflichen Alltag
7	Resilienz 2.0 – warum es nicht reicht, für ein erfülltes berufliches Leben immer nur die eigenen Batterien wieder aufzufüllen
8	„Momente des Ankommens – die Bedeutung von Entspannung für den beruflichen Alltag“

	poh Themen im Überblick
9	Genuss und Freude im Büroalltag
10	Wo steht nochmal das Klavier ? Veränderungen in Unternehmen als Mitarbeiter*in erleben, überleben, und mitgestalten



4.  
Gesundheitszirkel

## Definition

Gesundheitszirkel sind innerbetriebliche Arbeitskreise, in denen unter aktiver Einbeziehung der Mitarbeiter\*innen neue Ideen zur Planung und Durchführung betrieblicher Gesundheitsförderung generiert werden sollen. In Gruppenaktivitäten soll das Erfahrungswissen der Beschäftigten dazu dienen, gesundheitsgefährdende Faktoren in der Arbeit zu eruieren und zu analysieren. Neben der Ursachensuche wird darüber hinaus aktiv nach gesundheitsfördernden Lösungen gesucht. Auf diese Weise kann das Ideen- und Wissenspotential der Mitarbeiter\*innen optimal zur betrieblichen Gesundheitsförderung genutzt werden. Zusätzlich erhöht die starke Einbeziehung der Mitarbeiter\*innen das Verantwortungsbewusstsein und stärkt den Zusammenhalt.

Das am häufigsten verbreitete Modell eines Gesundheitszirkels ist das „Berliner Modell“. Hier sind 8-12 Mitarbeiter\*innen in einem Zirkel. Begleitet/moderiert wird dieser Zirkel von einer externen Moderation. Es sind keine anderen Funktionen – Personalrat, Personalbereich, Führungskräfte – im Zirkel vertreten.

Ziel eines jeden Gesundheitszirkels ist es, die Arbeitssituation der Beschäftigten nachhaltig zu verbessern.

# Gesundheitszirkel

## Ziele des Gesundheitszirkels

- Transparenz zur IST-Situation im Bereich BGM herstellen
- Konkrete Präventionsprojekte definieren
- Einen kontinuierlichen Verbesserungsprozess anstoßen
- Eine weitere, fruchtbare Perspektive auf den Gesundheitsschutz finden
  
- Erste Runde: Bewertung des Gehörten, wichtige Hinweise für Maßnahmen (Brainstorming)
- Arbeitsgruppen: Was läuft davon gut? Wo gibt es Entwicklungspotential?
- Informationsquellen, die ggf. bereits vorliegen:
  - Gesundheitsförderung für Mitarbeiter\*innen mit Integrationshintergrund
  - Betriebliches Eingliederungsmanagement
  - Psychische Belastungsanalyse
  - Monitoring

# Durchführung nach dem Berliner Modell in 4 Phasen

## Vorbereitung

Analysephase: Die Organisation analysiert anhand von Mitarbeiter\*innen-Befragungen oder anderen auswertbaren Datengrundlagen den Bedarf von Gesundheitszirkeln in den jeweiligen Bereichen.

Jeder Gesundheitszirkel hat eine bestimmte Dauer und durchläuft 4 Phasen. Ideal sind 12 moderierte Arbeitstreffen der Arbeitsgruppe plus Maßnahmenpräsentation vor dem Arbeitsbereich.

- Phase 1: Ursachensuche/ca. 50% des Zeitvolumens; Suchen und Finden von gesundheitsgefährdeten und belastenden Faktoren
- Phase 2: Lösungsgenerierung/ca. 30% des Zeitvolumens; Suchen und Finden von geeigneten Lösungen im Rahmen der Organisation und des BGM; es geht um technische, ergonomische, organisatorische und personenbezogene Veränderungsideen
- Phase 3: Maßnahmensystematisierung/ca. 15% des Zeitvolumens; Systematisierung der Verbesserungsvorschläge und Maßnahmen, Erarbeitung eines konkreten Umsetzungsplanes Phase 4: Maßnahmenpräsentation/ca. 5% des Zeitvolumens

Die Freigabe, Umsetzung und Implementierung der entwickelten Maßnahmen liegt bei der Geschäftsführung.

# Rahmenbedingungen bei der Durchführung

- Die einzelnen Phasen werden dokumentiert und systematisiert aufbereitet. In der Regel übernimmt diese Aufgabe die externe Moderation
- Der Gesundheitszirkel braucht einen Raum für seine Arbeit, der von Störungen von außen geschützt ist.
- Die Geschäftsführung und das Management der Organisation unterstützen den Gesundheitszirkel ideell, personell und finanziell.
- Die Moderation ist für den Prozess verantwortlich, die Arbeitsgruppe für das Ergebnis.
- Die Präsentation der Ergebnisse sollte in jedem Fall vor einer größeren Gruppe von Mitarbeiter\*innen und Führungskräften erfolgen, da häufig die Verbesserungsvorschläge auch für andere Bereiche umgesetzt werden können.
- Es entstehen in der Regel sehr viele Ideen, die weder viel Zeit noch Geld kosten und sehr rasch wirksam umgesetzt werden können. Diese Ideenquelle ist ein großer Vorteil von Gesundheitszirkeln und unterstützt die Organisation in ihrer gesamten Weiterentwicklung.

# Angebot/Kosten

**Gerne erstellen wir Ihnen ein entsprechendes Angebot für Ihre ausgewählte Maßnahme. Sprechen Sie uns an.**

- Konzeption, Vor- und Nachbereitung: nach Absprache
- Durchführung/nach Absprache
- Materialkosten nach Aufwand
- Fahrtkosten: 0,65 Euro/pro Kilometer, Bahnfahrt 2.Klasse
- Hotel-, Park- und Taxikosten mit Nachweis
- zzgl. MwSt.

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen wie im Internet hinterlegt: <http://www.impulse-experten.de/agb/>

# Ihre Expertin BGM



## PETRA TRIMMEL

Geschäftsführerin Impulse – Die Kommunikationsexperten.



[petra.trimmel@impulse-experten.de](mailto:petra.trimmel@impulse-experten.de)

0152 29218012

### // Qualifikationen

- Studium Sozialpädagogik an der Universität Eichstätt
- Ausbildung zum Business Coach
- Weiterbildung Train-the-Trainer
- Ausbildung zum Talente-Coach
- Auditorin für Qualitätsmanagementsysteme
- PEP-Ausbildung nach Dr. Bohne

### // Berufliche Tätigkeiten

Seit 2012

Geschäftsführerin Impulse – Die Kommunikationsexperten.

Bis 2011

Leiterin Key Account Management, DQS GmbH  
Leiterin Kundenservice-Center (mit Fachexperten-Team)

Bis 2007

Leiterin Personalentwicklung und Weiterbildung, DQS GmbH

Bis 2002

Personalentwicklung Frankfurter Sparkasse

Bis 1996

Abteilungsleiterin Gesundheitsförderung, AOK Hessen

### // Kompetenzfelder

- Organisationsentwicklung
- Change Management
- Großgruppenveranstaltungen
- Moderation
- Train-the-Trainer
- Führungskräfte- und Teamentwicklung
- Stärkencoaching
- Konfliktmanagement

# Ihre Expertin BGM



RÓISÍN RUSS



[roisin.russ@impulse-experten.de](mailto:roisin.russ@impulse-experten.de)

0170 3172798

## // Qualifikationen

- Studium der Arbeits- und Organisationspsychologie (MSc)  
- University of London
- Studium Psychologie und Philosophie (BA)  
- Dublin City University
- Psychodramaleiterin (Schwerpunkt OE)
- Gesundheitspsychologin (DPA)
- Supervisorin und Coach
- Transaktionsanalyse (Ausbildung "transaktionsanalytische Praxiskompetenz")
- Alle Angebote auch in englischer Sprache

## // Berufliche Tätigkeiten

Seit 2014

Freiberufliche Expertin bei Impulse – Die Kommunikationsexperten GbR

Seit 2015

Beratung/Training und Konzepte im Bereich Betriebliches Gesundheitsmanagement

Seit 2014

Dozentin im Fachbereich Management & Kommunikation an der Technischen Hochschule Mittelhessen

Seit 2012

Präventionstraining und Vorträge - Betriebliche Gesundheitsförderung (§20 SGBv)

Seit 2008

Eigene Coaching-Praxis

bis 1999

Lehrtätigkeit an verschiedenen Fachhochschulen (Kommunikation, Management, Schlüsselqualifikationen)

Seit 1993

Freiberufliche Trainerin für Kommunikation

## // Kompetenzfelder

- Führungskräfte- und Teamentwicklung
- Interkulturelle Kommunikation
- Moderation von Zieleworkshops
- Diversity
- Konfliktmanagement
- Kommunikationsstrategien
- Angewandte Gesundheitspsychologie
- Präventionsmaßnahmen nach §20 SGB V

# Ihre Expertin BGM



**SIGRUN SCHMIDT-HENKELMANN**



[sigrun.schmidt-henkelmann@impulse-experten.de](mailto:sigrun.schmidt-henkelmann@impulse-experten.de)

+49 (0) 173 30 40 236

## // Qualifikationen

- Diplom-Oecotrophologin, Univ. Gießen und Massey Univ., New Zealand,
- Zertifizierte Business Trainerin und Online Trainerin, FSF-Frankfurt School of Finance
- Moderatorin und Kommunikationstrainerin
- Zertifizierter Business Coach, BZGA
- Interne Auditorin für Qualitätsmanagement DIN ISO 9001
- Systemisches HypnoCoaching

## Alle Angebot auch in englischer Sprache

(5 Jahre Leben & Arbeiten im englischsprachigen Ausland)

## // Berufliche Tätigkeiten

Seit 2016

Freiberufliche Expertin bei  
Impulse – Die Kommunikationsexperten GbR

Seit 2007 Selbständigkeit /Solopreneurin

Seminarleitung, Moderationen, Trainings, Beratung,  
für Großkonzerne und internationale Unternehmen  
Prozessanalyse und Kontinuierliche Verbesserung (KVP)  
Corporate Health Management und Kommunikation  
Start Up Begleitung, und Vertriebsaufbau, Content Writing

PR, Social Media, Digitalisierung, Writing -auch international

Ausbilderin Health & Nutrition

2004-2007 BASF AG Ludwigshafen

Corporate Health Management und Nutrition bei BASF AG  
Change Management, Organisationsentwicklung  
Leitung Qualitätsmanagement, Prozess-Auditorin (DIN ISO 9001)

2001-2004 Solopreneurin in Dublin, Ireland

Referentin International School Dublin  
Koordinatorin und Moderatorin International Club Dublin  
Prozess-Audits-BASF

1996-2001 BASF AG Ludwigshafen

Konzeptionierung und Management BGM für BASF AG  
Systemgastronomie, Ernährungsberatung BASF BKK

## // Kompetenzfelder

- Moderationen und Trainings, divers/agil
- Business Coaching und Beratung
- Change-Management
  - Führungskräfte-Trainings
  - Prozess-Audits
  - Team- und Organisationsentwicklung
- Corporate Health Management /BGM
- Kommunikationstraining:
  - Konfliktmanagement
  - Gesprächsführung in der Beratung
  - auch BEM
- Moderation und Follow Up GBU
- Demographie-Beratung/Coaching
- Gesundheit, Ernährung, Biodiversität und Nachhaltigkeit

# IMPULSE – DIE KOMMUNIKATIONSEXPERTEN - Im Überblick

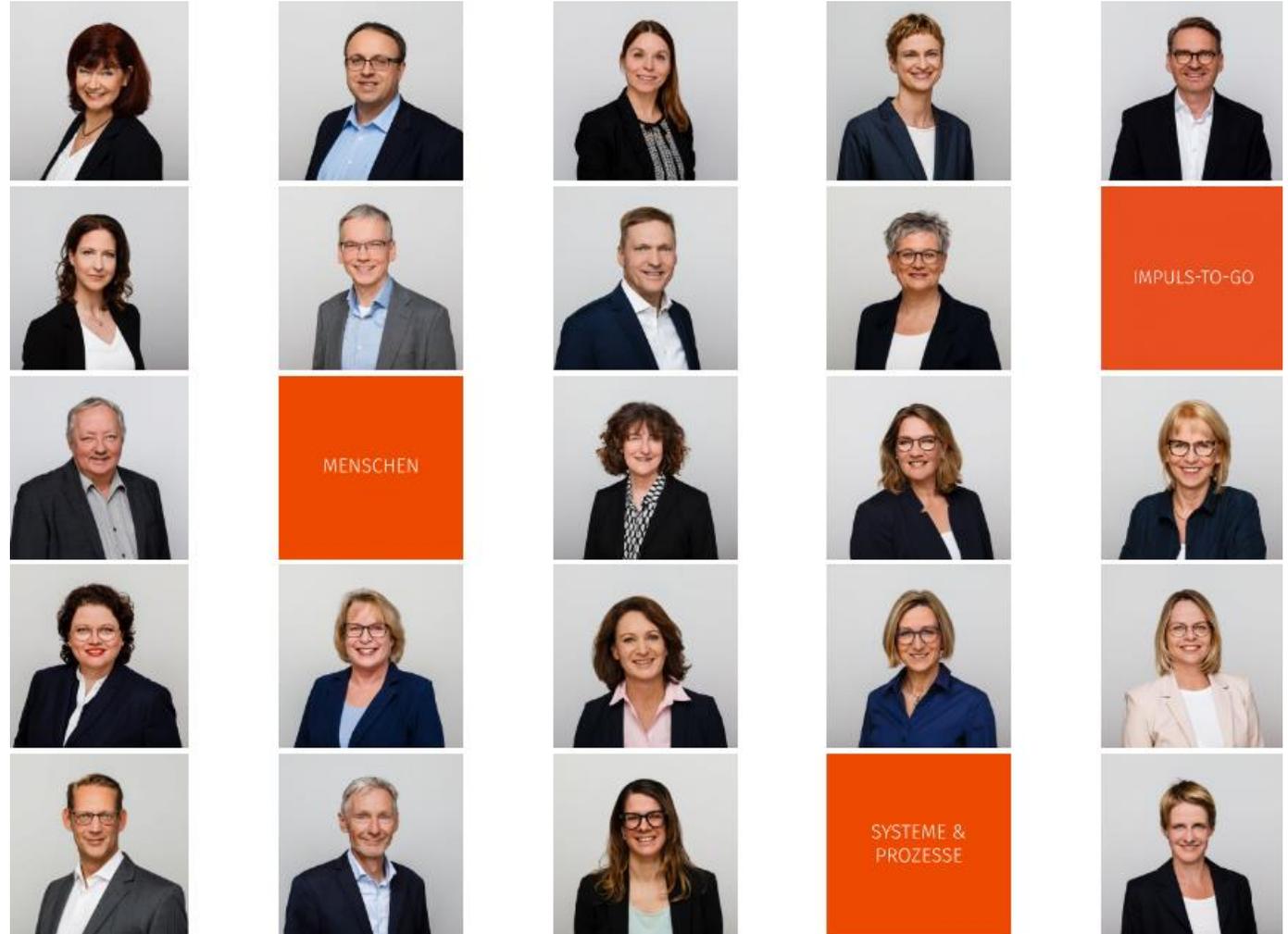
## Was wir tun, seit 2012

Wir begleiten Unternehmen bei ihrer Weiterentwicklung in der PE- und OE- mit Maßnahmen in den Bereichen Führung, Teamentwicklung, Konfliktmediation, Coaching und QM-Systeme.

## Unser Team

Wir sind Ihre Impulsgeber\*innen und Prozessbegleiter\*innen von außen und begleiten Sie mit Fachwissen und intensiven Praxiserfahrungen.

**Unsere Haltung** ist wertorientiert und Grundlagen unserer Arbeit sind Verantwortung und Vertrauen.



# Viel Erfolg & auf Wiedersehen

Ihre Expertinnen

Petra Trimmel

Roisin Russ

Sigrun Schmidt-Henkemann

[www.impulse-experten.de](http://www.impulse-experten.de)

***Impulse***  
*Die Kommunikationsexperten.*

