

**Jetzt!
Umsetzen!**



Alltagsenergie in Zeiten von Corona und Veränderungen So bekommen Sie Stabilität und Kraft für herausfordernde Zeiten

Innovative Seminarkonzepte, online mit Selbstlernelementen,
Präsenz, auch in der Natur

- unkompliziert, modular, individuell, flexibel -



Die Digitalisierung kostet die
Kraft und Energie der
Mitarbeiter.

Eine zusätzliche Herausforderung ist
die **momentane
Situation.**

Die MoreBUSINESS GmbH unterstützt beim
**betrieblichen
Gesundheitsmanagement.**

Lassen Sie uns **gemeinsam,
Mitarbeiter stark, gesund,
resilient und motiviert** halten.

Kraft für die Krise

**Wir unterstützen Ihre Mitarbeiter,
leistungsfähig und gesund zu
bleiben!**

Coronabedingte Veränderungen sind oft mit Anstrengung und Mehrarbeit verbunden. Nicht immer fällt es leicht, den Belastungen des „New Normal“ standzuhalten.

All das kann schnell zu körperlicher und psychischer Erschöpfung führen. Das betriebliche Gesundheitsmanagement ist jetzt stärker gefragt als je zuvor.

Der Fokus unserer Konzeption liegt darin, Ihre Mitarbeiter in der Kraft zu halten bzw. sie in die Kraft zu bringen – denn gesunde, motivierte und psychisch stabile Mitarbeitende bringen den Unternehmenserfolg.

Erfahren Sie, wie...



Ob die eigene Arbeit als Stress empfunden wird, ist oft auch eine Frage der Einstellung der Beschäftigten.

Aktuelle Umfragen zeigen, dass Mitarbeitende die reduzierte Nähe zum Team, die höher geforderte Selbstorganisation und ständige Veränderungen als Belastung wahrnehmen.

Hinzu kommen fehlende Bewältigungsstrategien und Zukunftssorgen.

Depressive Verstimmungen nehmen bei den Mitarbeitenden verstärkt zu.

Aufgaben der Unternehmen und der Führungskräfte

Das Unternehmen ist nicht nur für das Umfeld und den physischen sowie psychischen Arbeitsschutz verantwortlich. Die wichtigen Aspekte sind vielmehr die Führungskräfte, die im Moment hauptsächlich virtuell auf der Klaviatur des modernen Führens spielen.

Aufgaben der Mitarbeiter

Außer der Selbstorganisation, sehen sich Mitarbeiter*innen im Homeoffice mit zusätzlichen Herausforderungen konfrontiert. Betreuung der Familienmitglieder, zusätzliche Hausarbeiten, keine Distanz zwischen Beruf und Privatleben. Um hier in der notwendigen Kraft zu bleiben, müssen Betroffene in die Selbstfürsorge kommen: mentale Fitness, Ernährung, Bewegung – auf die eigene Balance achten.



Herausforderungen:

Das häusliche Umfeld und die persönlichen Lebenssituationen der Menschen sind unterschiedlich. Persönliche Bedürfnisse und die Fähigkeit der Selbstorganisation und der Abgrenzung sind bei Menschen unterschiedlich ausgeprägt. Kreatives Arbeiten bedeutet oft auch, zusammen in einem Raum arbeiten zu können.

Die dadurch entstehenden Herausforderungen sind unterschiedlich und erfordern eine achtsamere Führung. Mit Führung auf Distanz und der gleichzeitigen Fürsorge für die Mitarbeiter im HomeOffice kann manche Führungskraft schlichtweg überfordert sein.



Vorteile:

Es gibt Menschen, für die überwiegend Vorteile entstehen – dadurch, dass lange Arbeitswege wegfallen und dass der Tag ggf. flexibler strukturiert werden kann.

Gefahren:

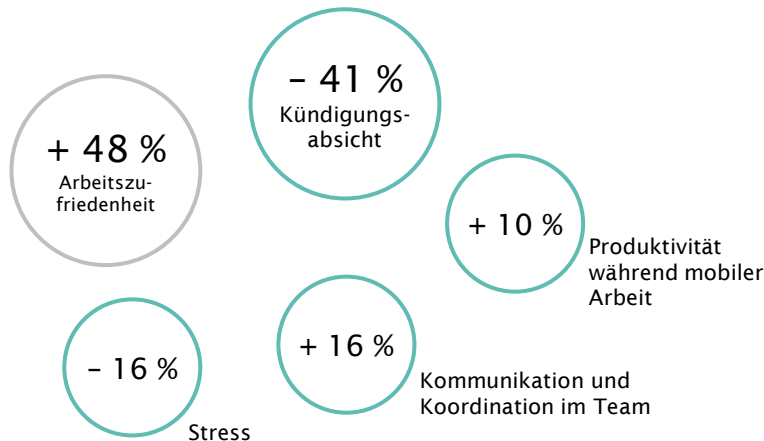
Gefahren für die Kopfarbeiter im Homeoffice und die gleichzeitige Notwendigkeit von Social Distancing sind neue Herausforderungen. Wissenschaftler aus der Arbeitspsychologie befürchten, dass die Dunkelziffer in Bezug auf Suchtverhalten, wie zu viel Essen, zu viel Alkohol, zu viel Medienkonsum, zu viel Pharmazie und andere Drogen, ein Pulverfass darstellt und bereits stark zugenommen hat.

Depressive Krankheitsbilder sind bereits seit einigen Jahren an Position drei der Volkskrankheiten.

Studie der Barmer Gesundheitskasse: Welchen Einfluss hat die Digitalisierung der Arbeitswelt auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit von Beschäftigten?

Gesundheit und Performance von mobilen Beschäftigten mit stark ausgeprägten virtuellen Führungsfähigkeiten ihrer direkten Führungskraft.

Im Vergleich zu mobilen Beschäftigten mit gering ausgeprägten virtuellen Führungsfähigkeiten ihrer direkten Führungskraft.



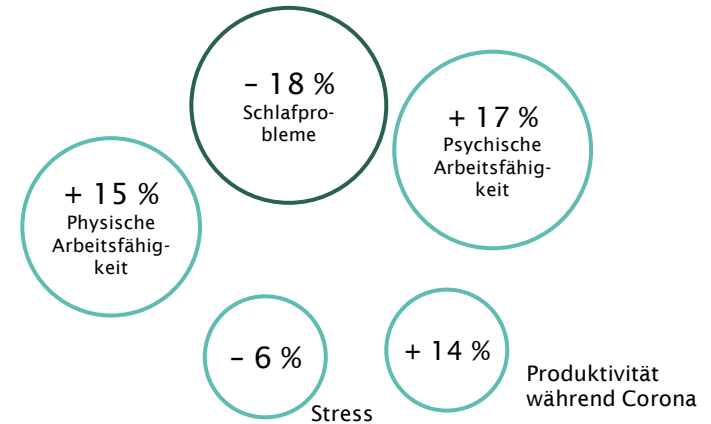
Im Auftrag der Barmer wurden im Sommer 8.000 Beschäftigte in Deutschland von der Universität Sankt Gallen befragt. Ein wesentliches Ergebnis war, dass mobil arbeitende Beschäftigte, die bereits über Erfahrung mit der Nutzung von digitalen Anwendungen verfügen, weniger Stress und weniger Schlafprobleme haben, als Beschäftigte, für die Homeoffice neu war.

Mobile Beschäftigte, deren Vorgesetzte die virtuellen Kommunikationsmöglichkeiten effektiv und kompetent einsetzen, schätzen ihre Arbeitszufriedenheit um 48,3 % und die Produktivität um 10 % höher.

www.barmer.de/social-health

Gesundheit und Performance von mobilen Beschäftigten mit stark ausgeprägter digitaler Kompetenz.

Im Vergleich zu mobilen Beschäftigten mit gering ausgeprägter digitaler Kompetenz.



- Arbeiten im Homeoffice bedeutet:**
- Eingeschränkter Kontakt zu den Kollegen beeinträchtigt Teamarbeit
 - Selbstorganisation wird zum wichtigsten Effizienzfaktor
 - Herausforderung Work-Life-Blending
 - Social Distancing schränkt soziale Bedürfnisse ein
 - Selbstfürsorge als Prävention wird wichtigster Faktor für die Gesundheitsvorsorge

- BGM Maßnahmen
- Eigenverantwortung

Wie wir arbeiten

Unser Ansatz integriert moderne Online-Qualifizierungen, kombiniert mit technischen Gesundheits-Apps und neuesten medizinischen Helfern zur Stressreduktion. Unser ganzheitlicher Ansatz ermöglicht darüber hinaus, in Präsenzseminaren sehr praxisnah in der Natur vom Kopf in den Körper zu kommen.

Dafür sind gezielte und punktuelle Veranstaltungen geplant.

Online-Angebote

Online Akademien: Selbstlernmodule

Online Begleitung: Einzel und Gruppen

Einsatz von Gesundheits-Apps

Präsenz - in der Natur vom Kopf in den Körper

BGM Maßnahmen: Unternehmenslösungen

Individuell buchbare Module

Zielgruppe: Mitarbeiter*innen und Führungskräfte



Kompetenzfeld: Resilienz

Modulaufbau:

Webinar →
3 Stunden

Selbstlernphase →
Aufwand ca. 2 Stunden

Reflexion Online-
Besprechung →
60 Minuten

Resilienz – Resilienzfaktoren

Bedeutung Resilienz &
Kennenlernen der
Resilienzfaktoren

Selbsteinschätzung der
persönlichen
Resilienzfaktoren

Strategien zur Erhöhung
ausgewählter
Resilienzfaktoren

Persönlichen
Handlungsplan entwickeln

Austausch und weitere
Erfolgsstrategien finden

Mentale Stärke und Optimismus

Bedeutung mentaler
Stärke und realistischen
Optimismus'

Einfluss der Emotionen auf
unsere psychische
Gesundheit

Strategien aus dem
Sportbereich für den Alltag
nutzbar machen

Persönlicher Emotions-
Navigator

Persönlichen
Handlungsplan entwickeln

Austausch und weitere
Erfolgsstrategien finden

Bedeutung von Work-Life-Balance / Work-Life-Blending

Bedeutung Work-Life-
Balance und Work-Life-
Blending

Die einzelnen
Lebensbereiche im Fokus

Standortanalyse der
einzelnen Lebensbereiche

Abgrenzung der
Lebensbereiche Job und
Privatleben

Strategien zur aktiven und
positiven Veränderung der
Lebensgestaltung

Kompetenzfeld: Körperliche Gesundheit

Modulaufbau:

Webinar →
3 Stunden

Selbstlernphase →
Aufwand ca. 2 Stunden

Reflexion Online-
Besprechung →
60 Minuten

Zusammenhänge von körperlicher Fitness und Gesundheit

Rücken- und
Spannungskopfschmerzen
vorbeugen und
Muskelverkürzungen lösen

Bewegung und
Muskelaufbau: Welche
grundlegenden Übungen
Sie kennen sollten

Was Intervalltraining
bewirkt

Ernährung – Superfood und Co.

Vitamine und
Nahrungsergänzungen

Unterschiedliche
Theorien in der
Ernährungslehre

Gesunde Fette &
Wirkung des Low Carb
Konzepts

Ressourcen und Kraft tanken/Umgang mit Suchtverhalten

Energiefresser kennen
lernen und Stressoren
reduzieren, Missbrauch
und Abhängigkeiten von
Substanzen erkennen und
verändern

Selbstreflexion,
persönliche Muster
erkennen

Prävention –
suchtförderndes Verhalten
erkennen und
Ersatzhandlungen finden

Kompetenzfeld: Resilienz

Zusatzangebote:

Coaching/Beratung	Workshops Dauer jeweils 1 Tag	Online-Module
-------------------	----------------------------------	---------------

Resilienz – Resilienzfaktoren

Individuelles systemisches und lösungsfokussiertes Einzelcoaching	Kreativität als Ressource zur Erhöhung der Resilienz – intuitives Malen	Atemübungen
Achtsamkeits-Outdoor-Walk	Emotionale Intelligenz stärken – sich und andere verstehen	Meditationen zur Stärkung der einzelnen Resilienzfaktoren
		Selbstfürsorge

Mentale Stärke und Optimismus

Individuelles systemisches und lösungsfokussiertes Einzelcoaching	Den Verstand bei Laune halten	Optimismus-Strategien
Motivanalyse	Veränderungsintelligenz und wie sie kraftvoll gelingt	Power-Workout fürs Gehirn
Stärken- und Verhaltensanalyse		

Bedeutung von Work-Life-Balance/Work-Life-Blending

Individuelles systemisches und lösungsfokussiertes Einzelcoaching	Balanciert trotz Rollenvielfalt	Persönliche Balanced-Score-Card
Burnout-Analyse	Bedeutung von Raum für Ruhe und persönliche Manana-Kompetenz	Antreiberdynamiken
Werte- und Ressourcenanalyse		

Kompetenzfeld: Körperliche Gesundheit

Zusatzangebote:

Gruppen-Online-Treffen	Personal Trainer Einzelcoaching	Online-Videos auf unserer Plattform
------------------------	---------------------------------	-------------------------------------

Bewegung die Spaß macht

Bodystyle (Functional Training, BBP, Bauch/Rücken)	Body and Mind (Yoga, Pilates, Faszien & Stretch, Mobility)	Fatburning (Cardio, HIIT/High Intensity Intervall Training)
--	--	---

Fitness für zu Hause

Ergonomie am Arbeitsplatz	Übungen, die die Haltung am Bildschirmarbeitsplatz verbessern; Augentraining	Dran bleiben... Was hilft, die gesteckten Ziele zu erreichen.
---------------------------	--	--

Technische Helfer in der Gesundheitsmedizin

Google Fit Fitness-App für Smartwatches und Fitnessuhren	Gesundheitsapps nutzen <ul style="list-style-type: none"> • Schlaf-Zyklus • Apps zum Alltags-Entstressen • Apps für gesunde Routinen • Happy bei Ärger und Stress 	Mit moderner Technik die Herzratenvariabilität kontrollieren
---	---	--

Philosophie, Resilienz & Krisenstärke wachsen lassen

Das Gesamtkonzept verfolgt einen präzise durchdachten Ansatz. Ziel ist es, aus der Mitte heraus dauerhaft leistungsfähige und resiliente Mitarbeiter/innen hervorzubringen. Schlüsselfaktoren sind auch ein intaktes Immunsystem und ein hoher Grad der Zufriedenheit.

Denn im heutigen Business ist nicht nur ein Ertrag der Abteilungen von hoher Bedeutung. Auch der sogenannte Nachhaltigkeitsindex spielt für Unternehmen eine immer wichtigere Rolle.

Unternehmen. Mit den richtigen Erfahrungswerten auf neuen Wegen.

Die MoreBUSINESS GmbH steht nunmehr seit über 30 Jahren für Aus- und Weiterbildungen auf höchstem Niveau. Das Trainer- und Berater-Team verfügt über komplexes Wissen und umfassende Trainingserfahrung in unterschiedlichen Spezialgebieten und begleiten so die Kunden – vom individuellen Coaching über ganzheitliche Seminarkonzepte bis hin zur Führungskräfteausbildung. Neben einer Durchführung unter Einbezug der aktuellsten Fachkenntnisse und didaktisch abwechslungsreichen Methoden, stellt das Unternehmen stets den Menschen in den Mittelpunkt.

Unser Unternehmen kennt alle Anforderungen, die das Arbeiten in Managementpositionen an die Mitarbeiter stellt – die perfekte Basis, um dezidiert darauf zu reagieren und einen Gegenpol dazu zu bilden.

Für uns heißt das auch, den gesellschaftspolitischen Zusammenhang alltagstauglich zu integrieren.

Wir ermutigen, befähigen und unterstützen beim Erwerb von neuen ganzheitlichen Kompetenzen, die Unternehmen und Mitarbeitern die Kraft für die Krisenbewältigung geben.

Lernen Sie uns kennen und profitieren Sie davon!

MoreBUSINESS GmbH

Poststraße 7a
D-82152 Planegg | München
info@morebusiness.de

☎ +49 89 89 52 06 9-0

In der Breite 11
D-72224 Ebhausen-Rotfelden
stuttgart@morebusiness.de

Feldmarkweg 54c
D-13509 Berlin
berlin@morebusiness.de

www.morebusiness.de

