

DER WEGBEGLEITER ZUR
BALANCIERTEN
FÜHRUNGSPERSÖNLICHKEIT

IN • BALANCE

IN • BALANCE



DAS INDIVIDUELLE HEALTH MANAGEMENT-PROGRAMM



Was ist **IN•BALANCE**?

➔ **IN•BALANCE** ist ein individuelles Health Management-Programm für Ihre Führungskräfte

Was bedeutet **IN•BALANCE**?

➔ Der Name ist Programm und steht für die Verbesserung der Lebensqualität und Leistungsfähigkeit.

➔ Die langjährig erfahrenen **IN•BALANCE**-Berater unterstützen Führungskräfte individuell dabei.

➔ Hohe Erfolgsquoten sprechen für sich.

IN•BALANCE

- ist inspirierend und motivierend
- passt sich dem Teilnehmer an, ist individuell und vertraulich
- berücksichtigt ganzheitliche Gesundheitsthemen
- wirkt sich positiv auf Mitarbeiter und Betriebsklima aus
- ist ein Pluspunkt für Ihre Arbeitgeberattraktivität
- dient als Wegweiser, Wegbereiter und Wegbegleiter zur „balancierten“ Führungspersönlichkeit

DIE SCHRITTE ZU MEHR FÜHRUNGSKRAFT

IN•BALANCE Gesundheitsprofil

Wo stehe ich?

Medizinische Werte, Fitness, Leistungsfähigkeit sowie der gesundheitsrelevante Lebensstil fließen in das **IN•BALANCE** Gesundheitsprofil ein. Das Ergebnis: eine individuelle Potenzial-Analyse.

Das Gesundheitsprofil basiert zum einen auf einem 60-minütigen medizinischen Gesundheits- und Fitnesscheck. Dabei stehen vor allem die Werte im Fokus, welche die Führungskraft selbst durch Änderungen im Lebensstil positiv beeinflussen kann.

Der 40-minütige Lebensstil-Check per Fragebogen erfasst zudem Gesundheitsgewohnheiten wie Essen, Schlafen, Bewegung, Stressbelastung und -bewältigungsmethoden, soziale Aktivitäten, Zufriedenheit aber auch berufliche Anforderungen.

IN•BALANCE Einzelberatung

Welches Ziel will ich erreichen und wie?

In einem intensiven zwei- bis dreistündigen Dialog werden realistische Ziele gesteckt und ein praktikabler Aktivitätenplan entwickelt.

Der **IN•BALANCE**-Berater schlägt verschiedene Lösungswege vor und entwickelt gemeinsam mit dem Teilnehmer einen individuellen Plan unter Berücksichtigung der beruflichen und privaten Anforderungen sowie möglicher Hindernisse.

Mit dem „Reality-Check“ wird regelmäßig überprüft, ob die Ziele auch mit den gewählten Maßnahmen erreichbar sind. Schriftliche Tipps für die Umsetzung sorgen für den nachhaltigen Erfolg des Plans.

IN•BALANCE Monitoring

Schwierigkeiten aus dem Weg räumen

Bei der Umsetzung ihres Aktivitätenplans werden die Teilnehmer fortlaufend unterstützt. Je nach Wunsch und Bedarf werden in drei bis vier ca. 15-minütigen Telefonterminen Erfolge besprochen und mögliche Schwierigkeiten gelöst. Das Monitoring über drei bis sechs Monate ist einer der Erfolgsfaktoren von **IN•BALANCE**.

INDIVIDUELL WÄHLBARE BAUSTEINE



**Speziell
für Führungskräfte
entwickelt**



**Passgenau
in den persönlichen
Arbeitsalltag integriert**

- > **Anspannung abbauen durch Training**
Ausdauer, Muskeltraining, Stretching
- > **Stress reduzieren durch Entspannung**
Entspannungsmethode lernen, Yoga, ausgleichende Aktivitäten, tiefes Atmen
- > **Gesund schlafen**
Schlafrhythmus nutzen, Einschlafen und Wiedereinschlafen verbessern, Störungen eliminieren
- > **Gesundheit durch Fitness**
Ausdauer-, Beweglichkeits-, Muskeltraining, optimale Trainingsintensität, Pulskontrolle, Selbstmotivation
- > **Fitter Rücken**
Hilfe bei Rückenschmerzen, Muskelaufbau, Körperhaltung bei Alltagsbewegungen
- > **Herz-Kreislauf-Krankheiten vermeiden**
Herz-Kreislauf-System fit halten, Blutdruck kontrollieren, Schlaganfall vorbeugen
- > **Arbeits- und Führungstechniken**
Zeit- und Ärgermanagement, Neinsagen, Feedback geben, mit Kritik umgehen
- > **Persönliche Prioritäten verwirklichen**
Persönliche Zukunftsziele entwickeln und umsetzen, Lebensbalance verbessern
- > **Entlastung durch das soziale Netz**
Analyse, Umfang, Qualität des Netzes (privat, beruflich), Beziehungen ausbauen
- > **Mit dem Rauchen aufhören**
Punkt-Stopp-Methode, schrittweises Aufhören, Risikosituationen, Gewicht halten
- > **Gesund Essen**
Essen im Restaurant, Vitamine, Mineralien, Ballaststoffe, Portionen, Antioxidantien
- > **Wohlfühlgewicht erreichen**
Energiebedarf, Körperbild, Essen bei Gewichtsmanagement, Risikosituationen

GESUNDHEITSFÖRDERND FÜHREN

Warum ist dies so wichtig?

Das **IN-BALANCE** Health Management-Programm für Führungskräfte vermittelt Wege zur Erhaltung der Gesundheit, weckt das Bewusstsein für das eigene Wohlbefinden und steigert die Leistungsfähigkeit.

Achtsamkeit für die eigene physische und psychische Balance und ein Bewusstsein für ein vorbildhaft „gesundes Führen“ sind die nachhaltigen Erfolge von **IN-BALANCE**, von denen das gesamte Unternehmen profitiert – durch gesunde und produktive Mitarbeiter.

Warum Führungskräfte?

Um Unternehmensziele zu erreichen, bedarf es gesunder Mitarbeiter, die sich an ihrem Arbeitsplatz wohlfühlen. Die maßgebliche Verantwortung hierfür tragen die Führungskräfte. Angesichts der zunehmenden Belastungen sind Führungskräfte gefordert, sich für das Wohlbefinden am Arbeitsplatz einzusetzen, die Mitarbeitergesundheit aktiv zu fördern und selbst als beispielhaft für eine gesunde Lebensweise zu stehen.

Worin liegt der Unterschied zum klassischen medizinischen Check-up? Bei **IN-BALANCE** steht nicht die Diagnose im Mittelpunkt, sondern der individuelle Weg zu einem gesunden Lebensstil. Vor allem geht es um die Umsetzung im beruflichen und privaten Alltag. **IN-BALANCE** liefert hierfür praktikable und erprobte Empfehlungen und wirkt nachhaltig durch ein regelmäßiges Monitoring – ein fester Bestandteil des Programms.

Warum HDP?

HDP nutzt Erkenntnisse aus wissenschaftlichen Studien, Erfahrungen aus erfolgreichen Praxisprojekten und fundiertes Fachwissen. Langjährige Expertise aus verschiedenen Kompetenzbereichen von der Erhebung über die Analyse und Quantifizierung von Produktivitätsverlusten durch Mitarbeiterbefragungen bis hin zu strategischen BGM-Projekten machen HDP zum kompetenten Partner für die nachhaltige Gesundheit Ihrer Mitarbeiter.

Eine Teilnahme am **IN-BALANCE** Health Management-Programm ist bereits ab 650 Euro möglich und variiert bis zu 1.250 Euro pro Teilnehmer – je nach Umfang und Ausrichtung des Programms.

MÖCHTEN SIE MEHR ERFAHREN?

**Gerne besuchen wir Sie zu einem
persönlichen Gespräch oder senden
Ihnen weiteres Informationsmaterial zu.**

HDP Health Development Partners
Geschäftsführung: Ernst Rudolf Fissler
Postfach 12 26
61452 Königstein
Telefon +49 6174 297636
Telefax +49 6174 297637

Internet: www.hdp-bgm.de
E-Mail: info@hdp-bgm.de

Auf die zusätzliche Formulierung der weiblichen Form
wurde nur aus Gründen der besseren Lesbarkeit verzichtet.