

GESUNDHEITSMANAGEMENT

Einfach Gesund? Einfach Gesund! Gesundheit nachhaltig im beruflichen sowie privaten Alltag umsetzen mit dem Gesundheitsmanagement in der ISCO AG

Die Bewältigung hoher Leistungsanforderungen, das intensive Erleben von Druck und die Häufung von Stressreaktionen sind zu Standardthemen nicht nur im normalen Coaching geworden. Körperliche und seelische Stressfolgen bis zu ausgeprägtem Burn-out sind keine Seltenheit mehr. Dabei gehören einfache Maßnahmen wie Sport, Ernährungsumstellung, Entspannung, Raucherentwöhnung und die Reduktion des Alkoholkonsums zu den wirkungsvollsten Strategien zur Vorbeugung und Therapie vieler chronischer Krankheiten.

Vielen Menschen gelingt es oft nicht, ihre Lebensweise langfristig erfolgreich zu ändern. Die Ernährung umstellen oder regelmäßig Sport treiben ist ebenso schwierig, wie mit dem Rauchen aufzuhören. Die ISCO AG bietet daher das Gesundheitsmanagement an, das Ihnen hilft, Ihre gesundheitlichen Ziele zu analysieren und erfolgreich in Ihren beruflichen sowie privaten Alltag zu integrieren.

Gesundheitsmanagement

Gesundheitsmanagement ist fokussiert auf das Thema der Gesunderhaltung, die Gesundheitsorientierung von Lebens- und Arbeitsstil. Es umfasst die klassischen Themen Ernährung, Bewegung, Entspannung ebenso wie die Stressbewältigung, die Frage von Sinnhaftigkeit und die Lebensbalancen bis hin zu den Fragen der Gesunderhaltung der Mitarbeiter durch das eigene Führungsverhalten.

Wir verstehen Gesundheit als keinen starren Zustand, sondern als einen vernetzter Prozess, der lebenslang bewusst gestaltet werden muss. Das Team der ISCO AG hat daher ein neues und innovatives Konzept zum Gesundheitsmanagement entwickelt. Dabei werden Sie von einem Gesundheitscoach bei der Entdeckung und Umsetzung ihrer individuellen gesundheitlichen Ziele nachhaltig unterstützt.

ISCO AG

Agricolastraße 25
10555 Berlin

030 28391400
030 28391444

info@isco-ag.de

Firmenintern oder
als Einzelperson
buchbar

Preis:

auf Anfrage

Ort:

Entweder bei Ihnen
vor Ort oder bei uns
in der

ISCO AG

Agricolastraße 25
10555 Berlin

030 28391400
030 28391444

info@isco-ag.de

Indikationen

Das Gesundheitsmanagement wird erfolgreich eingesetzt bei:

- Stress und Burn-Out Prävention
- Rückenschmerzen
- Übergewicht
- Bewegungsmangel
- Raucherentwöhnung
- Schlafstörung
- Infektanfälligkeit
- Kopfschmerzen

Ablauf

In einem ausführlichen Erstgespräch erfassen Sie mit dem Gesundheitscoach Ihre momentane gesundheitliche Situation, erfragen Ihre Motivation, legen persönliche Gesundheitsziele fest und erstellen einen individuellen Gesundheitsplan. Dann beginnen Sie damit den Gesundheitsplan schrittweise in ihren Alltag umzusetzen, wobei Sie Ihr Gesundheitscoach in regelmäßigen Treffen unterstützt.

Gesundheitsmanagement: Methoden und Inhalte

- Strukturierte Interviews und Analysen zur Gesundheit (MOA[®]), mentaler und körperlicher check-up, Lebensbalancen und Stimmigkeit,
- Kognitive Umstimmung, Entspannungsmethoden
- Gesundheitsorientierter Lebensstil als klassische Felder: Bewegung, Ernährung, Schlaf und Erholung
- Kontext Familie und soziales Umfeld mit der Möglichkeit der Einbeziehung von Angehörigen in Einzelabschnitten des Coachingprozesses
- Kontext Führung und Gesundheit

Zielgruppen

- Das Gesundheitsmanagement richtet sich an Alle, die den Erhalt und Förderung ihrer Gesundheit als einen wichtigen Teil ihrer Lebensbalance ansehen. Sie selbst können einen besseren Beitrag zu Ihrer Gesundheit leisten.
- Für **Unternehmen**, die das Gesundheitsmanagement nutzen möchten.

Wer führt das Gesundheitsmanagement durch?

Die Gesundheitscoaches der ISCO AG sind speziell ausgebildete Ärzte, Psychologen und Kommunikationsexperten. Das Gesundheitsmanagement kann durch ein individuelles Gesundheitstraining ergänzt werden.

Firmenintern oder
als Einzelperson
buchbar

Preis:
auf Anfrage

Ort:
Entweder bei Ihnen
vor Ort oder bei uns
in der

ISCO AG

Agricolastraße 25
10555 Berlin

030 28391400
030 28391444

info@isco-ag.de

Trainerprofil

Dr. rer. nat. Frank Timo Lange, MBA Jahrgang 1960, Promotion in Sportmedizin, Master of Business Administration, Schwerpunkt Health Care Management, Sportpädagoge (Mag.) und Psychotherapeut. Seit 2008 freiberuflich tätig als Unternehmensberater im ambulanten und stationären Gesundheitssektor.



Schwerpunkte

- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Mentaltraining
- Work-Life-Balance als individuelle und betriebliche Zielsetzung
- Medical Fitness
- Persönliches und betriebliches Ressourcenmanagement inkl. Burn-out-Interventionen
- Stress und Selbstmanagement

Zusatzausbildungen

- Systemischer Coach
- Sporttherapeut
- Psychotherapeut
- Hypnotherapeut
- NLP Trainer
- EFQM- Assessor