



Dipl. Sportwissenschaftlerin univ.

Die Gesund | Entwickler
Gesundheit mit System
Petra Eisenbichler www.gesundentwickler.de

Petra Eisenbichler
Neureutherstr. 30
80798 München

Telefon: 0151-14 77 50 77
E-Mail: petra.eisenbichler@gesundentwickler.de
Internet: www.gesundentwickler.de

- Referentin und Dozentin im Gesundheitswesen
- Spezialistin für Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Settingbezogene Gesundheitsberatung
- Individuelles Gesundheitscoaching
- Konzeption, Organisation und Durchführung von Workshops und Seminaren zur nachhaltigen Verhaltens- und Lebensstiländerung
- Entwicklung von Gesundheitsförderungs-/Präventionsmaßnahmen für Kinder, Jugendliche, Familien

Betriebliches Gesundheitsmanagement – Leistungen/Kompetenzen:

- ✓ **Beratung und Unterstützung** betriebsinterner Entscheider-Gremien bei strategischen Grundsatzfragen im Bereich BGM/BGF (Meilensteinplanung).
- ✓ **Moderation** von Lenkungs- bzw. Steuerungskreisen/Gesundheitszirkeln unter dem Gesichtspunkt der Partizipation.
- ✓ Organisation, Planung und Durchführung von **Gesundheitstagen**.
- ✓ **Individuelles Gesundheitscoaching/Beratung der Mitarbeiter** im Rahmen einer Informations- und Koordinationsstelle.
- ✓ **Veranstaltungs- und Maßnahmenplanung/Projektmanagement:** Organisation, Planung und/oder Durchführung von Kursen, Vorträgen, Workshops, Vorsorge- und Check-Up-Untersuchungen, Aktivpausen usw.
- ✓ **Aufbau und Pflege von Gesundheitsnetzwerken:** Organisation von Kooperationen und Partnerschaften mit Gesundheitsdienstleistern im betrieblichen Umfeld.
- ✓ Unterstützung bei Maßnahmen der **Betrieblichen Eingliederung (BEM)**.



Impulsvortrag (Dauer: 90-120 min.)

"Gesunder Lebensstil - wir sollten es uns wert sein!"

Wege zu einem achtsameren Selbstmanagement

Motivation, Produktivität und Erholungsfähigkeit sind unverzichtbare Ressourcen für den Arbeitsalltag. Doch was tun, wenn die Balance zwischen Belastung und Belastbarkeit verloren geht? Ein effizienter Umgang mit unseren Energiereserven ist erst möglich, wenn wir die natürlichen Reaktionsmuster des Körper auf Anspannung, Bewegungsmangel und Überforderung verstehen und entsprechend reagieren können.

Anschauliche medizinische Erklärungen und alltagsrelevante Beispiele machen deutlich, welchen enormen Einfluss unsere Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten täglich auf unsere körperliche und mentale Leistungsfähigkeit haben. Einprägsame Impulse zum Thema Stressverarbeitung regen zur Selbstreflexion an und lassen erkennen, wie ein bewusster und achtsamer Umgang mit uns selbst gelingen kann.

Einzelmodule: Workshops und Seminare

1. "Fit durch den (Arbeits-)Alltag: einfach und unkompliziert, mit Spaß und Verstand!" *als Seminarreihe: 3x 120 min.*

- Impulse, Anregungen und praktische Tipps aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und Regeneration, die sich schnell und unkompliziert in kleine Zeitfenster des (Arbeits-)Alltags integrieren lassen.
- Motivation für einen achtsameren Umgang mit sich selbst.

Schwerpunkt Bewegung

2. "Stabilisation, Koordination und Kraft - verloren gegangene Ressourcen?" *als Workshop oder Seminarreihe: 1x 120 min. oder 3x 90 min.*

- Wie kann körperliche Fitness (wieder) zur Routine werden?
- Tests zur individuellen Standortbestimmung mit Übungsempfehlungen zur Vermeidung bzw. Linderung körperlicher Beschwerden.

3. Kurs /Workshop "Bewegung - DIE Basis für Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden!" *als Seminarreihe: 3x 120 min.*

- Wir alle wissen, wie wichtig regelmäßige Bewegung für unsere Gesundheit ist. Aber wie lassen sich "Schweinhund", Stress und Zeitmangel besiegen?
- Ein abwechslungsreicher Mix aus Theorie & Praxis mit Anregungen zur Selbstreflexion und Strategien zur nachhaltigen Verhaltensänderung.

4. "AKTIV-PAUSEN - körperliche und mentale Fitness in ein paar Minuten!" *als Workshop oder Seminarreihe: 1x 90 min. oder 3-5x 20 min.*

- Ein animierendes Kurzprogramm am Arbeitsplatz - Übungen mit und ohne Kleingeräten für Zwischendurch.
- Mobilisation und Kräftigung der Muskulatur, Aktivierung des Kreislaufs, Methoden zur Verbesserung der mentalen und körperlichen Regenerationsfähigkeit.

