
Leistungskatalog



Gesunde Menschen - gesunde Betriebe!

EINE MARKE VON EGOinform® UND GMOH

[WWW.HUMAN - SYSTEM.DE](http://WWW.HUMAN-SYSTEM.DE)

Herzlich Willkommen bei Human-System

Guten Tag,

als Geschäftsleiter der Firmen GMOH & EGOinform® Gesundheitsmanagement begrüßen wir Sie, auch im Namen unserer Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, recht herzlich.

Wir verstehen uns als Spezialisten für Persönlichkeitsentwicklungen und für gesundheitsorientierte Unternehmensentwicklungen. Hinter Human-System steht ein einfühlsames Team von Spezialisten mit langjährigen Erfahrungen und unterschiedlichen fachlichen Ausrichtungen.

Unser Leitsatz:

Gesunde Menschen! - Gesunde Betriebe!

Mit über 30 Jahren Erfahrung als Trainer, Gesundheitsberater, Betriebswirt und Unternehmer stellen wir fest: In den Unternehmen tauchen immer wieder ähnliche Probleme auf, die Wirkungen erzielen und Auswirkungen haben. Betroffen hiervon sind immer die „Menschen im Unternehmen“: Mitarbeiter, Führungskräfte oder die Unternehmensleitung selbst.

Handlungsansätze:

Unzufriedene Mitarbeiter, fehlende Mitarbeiterbindung, nicht funktionierende Abläufe und Prozesse, „Zahlen“ stimmen nicht, Fluktuation, hoher Krankenstand und Ausfallzeiten, Facharbeitermangel, älter werdende Belegschaft, ...

Damit sind Sie nicht alleine!

Mit unseren Möglichkeiten

...gestalten Sie Ihre Arbeitsabläufe reibungsloser, werden Ihre Mitarbeiter motivierter und engagierter, erhöhen Sie Ihre Gesundheitsquote, binden Sie Ihre Mitarbeiter an das Unternehmen, steigern Sie Ihren Gewinn, ... und werden Sie zu einem attraktiven Arbeitgeber!



Olaf Buschikowski



Peter Haas

EINE MARKE VON EGOinform® UND GMOH

WWW.HUMAN - SYSTEM.DE

Leistungskatalog

Inhalte

Herzlich Willkommen	1
Inhaltsverzeichnis	2/3
HUMAN-SYSTEM® - Route in die Zukunft!	4/5
Schulungsmodule	6/7
M-KM1: Methodenkompetenz: Von der Problemfindung zur Problemlösung	8
M-KF1: Fachkompetenz: Innerbetriebliche Fachkraft für Gesundheitsschutz und Gesundheitsförderung (Gefa)	9
M-1: Persönlichkeitsentwicklung: Jetzt kenne ich mich!	10
M-2: Teamfindung: Ich bin – WIR SIND!	11
M-3: Teamentwicklung: Unser Team funktioniert!	12
M-4: Kommunikation & Information: Wir verstehen uns!	13
M-5: Führung & Führungskultur	14
M-6: Unternehmensentwicklung: Wo stehen wir, wo wollen wir hin!	15

Leistungskatalog

Inhalte

BEST-praev.concept – Eigene Gesundheit managen

M-A1: Gesundheit managen: Haltung – Verhalten – Ergonomie (B3-eck MS) 16

M-A2: Gesundheit managen: Herzkreislauf – Leistung & Fähigkeit (B3-eck HKL) 17

M-B: Gesundheit managen: Ernährung – Energie – Effizienz (E3-eck) 18

M-C: Gesundheit managen: Stress – Regeneration – Leistungsfähigkeit (S3-eck) 19

M-D: Gesundheit managen: Genuss – Konsum – Abhängigkeit (REH-Programm) 20

Analyse-Tools 21

Analyse-Tools für das Unternehmen 22

Analyse-Tools für den Menschen/Mitarbeiter 23

Preise und Förderung 24

Antwortfax 25

HUMAN-SYSTEM - Team 26



Gesunde Menschen - gesunde Betriebe!



„Der wahre Wert eines Unternehmens ist nicht die Summe der Bilanz, sondern die Summe der Menschen!“

- ✓ Wir bringen Mensch, System und Betriebswirtschaft in Einklang!
- ✓ Wir schaffen Rahmenbedingungen für eine nachhaltige Identifikation mit dem Unternehmen!
- ✓ Wir stärken den Unternehmenserfolg durch eine ganzheitliche Sicherheits-, Führungs- und Kommunikationskultur!

Route in die Zukunft!

Welchen Weg möchten Sie gehen?

Das Problem:

Eingefahrene Strukturen und Prozesse wirken demotivierend. Die Folge ist Unzufriedenheit und eine hohe Fluktuation. Der Krankenstand wird ein immer größeres Problem und die Fehlerquote in den Abläufen steigt stetig.

Die Lösung:

Human System bietet Ihnen einen gänzlich neuen Blickwinkel auf Ihr Unternehmen. Betriebswirtschaft, System und der Mensch werden gleichermaßen betrachtet, analysiert und bewertet.

Es werden Kennzahlen ermittelt, anhand derer Sie schnell und unkompliziert eine Bestandsaufnahme Ihres Unternehmens erhalten.

Beschreiten Sie den Weg in die Zukunft sicher und zugleich innovativ.

EINE MARKE VON EGOinform® UND GMOH

WWW.HUMAN - SYSTEM.DE

Human System Leistungen

Wir analysieren...

- ✓ Mensch
- ✓ System
- ✓ Betriebswirtschaft

Wir schulen...

- ✓ Persönlichkeitsentwicklung
- ✓ Gesundheitsverhalten
- ✓ Teamfähigkeit
- ✓ Kommunikation
- ✓ Führung
- ✓ Unternehmensentwicklung

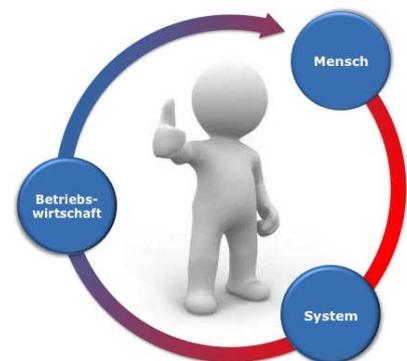
Wir integrieren...

- ✓ Arbeitssicherheit mit System
- ✓ Gesundheit mit System
- ✓ Qualitätsmanagement mit **best system**®

Wir verbinden die betriebswirtschaftliche und prozessorientierte Beratung mit einer persönlichen Mitarbeiter bezogenen Betrachtungsweise.

Nutzen für Sie und Ihre Mitarbeiter:

- ✓ Motivierte Mitarbeiter mit Bindung zum Unternehmen
- ✓ Zukunftssichere Unternehmensausrichtung
- ✓ Wirtschaftlicher Erfolg durch ein „gesundes Unternehmen“



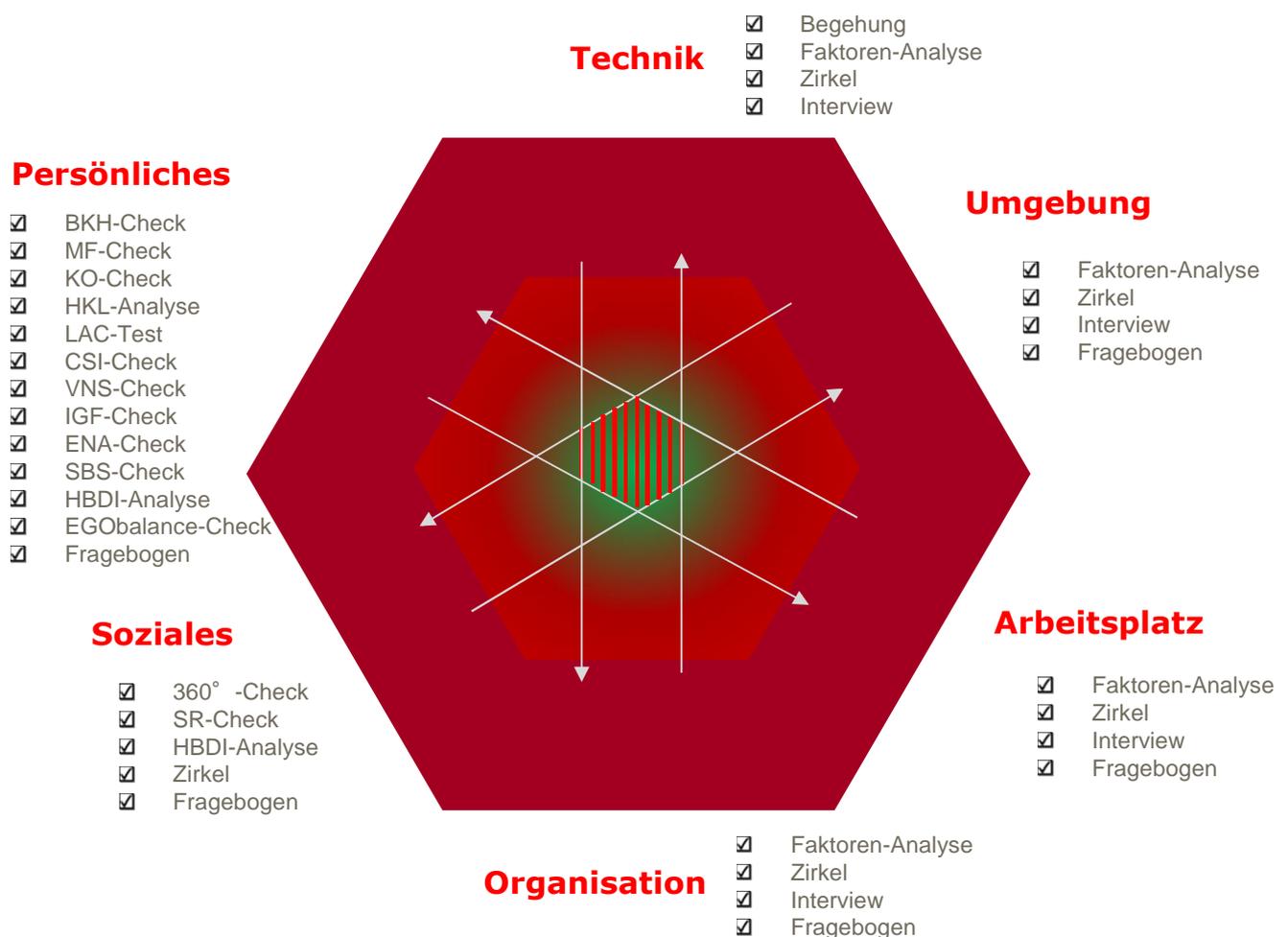
Analyse-Tools

Spezifische Analyse-Tools bringen unterschiedliche Informationen und Ergebnisse in den definierten Handlungsbereichen. (vgl. Grafik unten).

Wir unterscheiden dabei in:

- ✓ Analysetools für das Unternehmen
- ✓ Analyse-Tools für den Menschen/Mitarbeiter

Im Folgenden werden Sie erkennen, worin der Unterschied liegt und was diese Unterteilung vor allem Ihnen bringt!



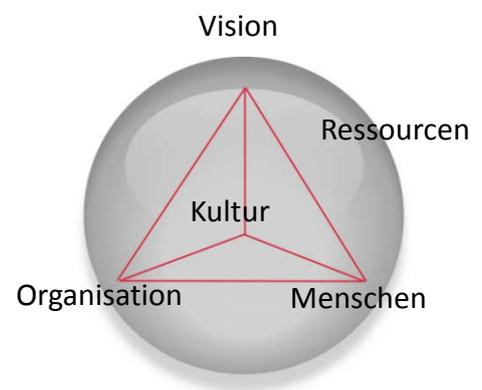
Analyse-Tools für das Unternehmen

Die Analyse-Tools für Unternehmen bilden das Unternehmen oder Teile davon ab und ermöglichen so anhand von standardisierten Messungen einen Soll/Ist-Vergleich.

Somit sind diese Analyse-Tools eine Ergänzung Ihrer bereits eingesetzten Controlling-Werkzeuge.

Jede Information mehr über Ihr Unternehmen kann Ihnen bei Entscheidungsprozessen helfen.

Wo genau steht Ihr Unternehmen zur Zeit?
Welche Bereiche brauchen vielleicht mehr Aufmerksamkeit? Wo liegt Entwicklungspotential in Ihrem Unternehmen?



Machen Sie einen Anfang, und analysieren Sie mit uns gemeinsam Ihren Ist-Zustand!

Beispiele Analyse-Tools für das Unternehmen:

- ✓ Gesundheits-, Belastungs- und Gefährdungs-Analyse (GBG-Analyse)
- ✓ Arbeitsorts-Analyse (AO-Analyse)
- ✓ 360° -Feedback-Analyse
- ✓ Stressoren- und Ressourcen-Analyse
- ✓ Befragung/Interview
- ✓ Zirkel

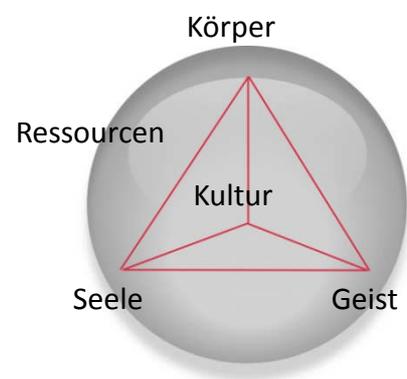
Analyse-Tools für den Menschen/Mitarbeiter

Die Analyse-Tools für den Menschen bzw. die Mitarbeiter beschäftigen sich zu einem großen Teil mit Gesundheits- und Leistungsfaktoren aber auch mit der Analyse der Persönlichkeit.

Ihre Mitarbeiter, also die Menschen in Ihrem Unternehmen sind nicht nur einer der wichtigsten Leistungsfaktoren, sondern sie geben dem Unternehmen ein Gesicht und halten es lebendig.

Ein Unternehmen ist nur so leistungsfähig wie seine Mitarbeiter.

Wissen Sie, wie Sie die Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter unterstützen und fördern können?



***Starten Sie mit einer Analyse Ihrer derzeitigen Situation!
Wir unterstützen Sie dabei!***

Beispiele Analyse-Tools für den Menschen/Mitarbeiter:

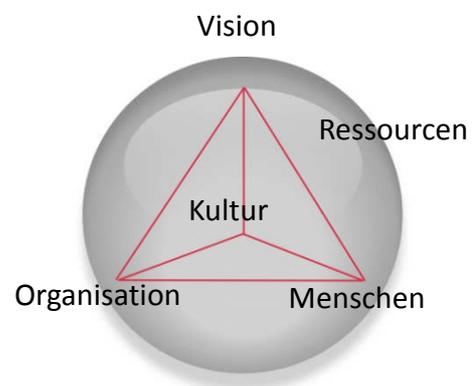
- ✓ Bewegungs-, Körper- und Haltungs-Check (BKH-Check)
- ✓ Muskel-Funktions-Check (MF-Check)
- ✓ Herz-Kreislauf-Check (HKL-Check)
- ✓ Innerscan Gewichts- und Fett-Check (IGF-Check)
- ✓ Vegetatives Nerven-System Check (VNS-Check)
- ✓ Persönlichkeitsprofil-Erstellung (HBDI-Analyse)

Schulungsmodulare

In jedem Unternehmen existieren 2 verschiedene Kulturen parallel zueinander: die Mitarbeiter bezogene Persönlichkeitskultur mit so vielen Ausprägungen, wie es Mitarbeiter im Unternehmen gibt, zum anderen die Unternehmenskultur, in der zusammen gearbeitet wird und die den Rahmen bildet. In beiden Kulturbereichen bieten wir Schulungen an.

Im Bereich der Persönlichkeitskultur liegt der Fokus einzig und allein auf dem Menschen, seiner Gesundheit und Persönlichkeit. Das BEST-praev.concept ist dabei besonders herauszustellen (siehe Seite 7).

Im Bereich der Unternehmenskultur spiegeln sich beispielsweise Themen wie Teamentwicklung, Kommunikation und Führung wieder. Hierbei spielen auch die Struktur und die Organisation im Unternehmen eine große Rolle.



Auch zukunftsorientiert kann man gemeinsam etwas bewegen. Bei der Unternehmensentwicklung geht es um die Vision des Unternehmens und deren Umsetzung.

Basis all dieser Bereiche bildet der Schulungsbereich „Kompetenzen“. In diesem finden sich die 3 wichtigsten Kompetenzen (Methoden-Fach- und Sozialkompetenz) wieder.

In der nachstehenden Grafik erhalten Sie einen Überblick über mögliche Schulungsmodulare, deren Zuordnung in die Bereiche Mensch bzw. Struktur & Organisation, sowie in die Ebenen Kompetenz, Kultur und Vision.

Schulungsmodulare

M-KM1 Methodenkompetenz: Von der Problemfindung zur Problemlösung

Machen Sie Ihre Mitarbeiter zu Ihren Problemlösern!

Nutzen Sie das Wissen Ihrer Mitarbeiter um interne Probleme möglichst unternehmensorientiert zu lösen. Sie haben die Erfahrung und das Wissen „von der Front“ im Haus. Die Frage ist nur, wie können Sie es nutzen und zielbringend einsetzen.

Die Lösung:

Wir helfen Ihnen dabei, die Potenziale Ihrer Mitarbeiter zu erkennen und bei der Problemlösung zielgerichtet einzusetzen. Lernen Sie ein strukturiertes Vorgehen kennen, das Sie bei jedem Problem zur Lösungsfindung nutzen können. Besuchen Sie unser Schulungsmodul!

Schulungsziele:

- ✓ Sensibilisierung der Mitarbeiter für innerbetriebliche Probleme
- ✓ Sensibilisierung für die Lösungsfindung
- ✓ Schulung der Mitarbeiter in der Methodik

Schulungsinhalte:

- Problemfindung/-Analyse
- Belastungsbewertung & Zielformulierung
- Auffinden von Lösungsmöglichkeiten
- Umsetzungsvorbereitung u. Ergebnispräsentation

Aufbau der Schulung:

- Grundlagen-Seminar: 4 Module à 1 Std. (1,3 UE)
- Aufbau-Seminare: nach Absprache



Schulungsmodule

M-KF1 Fachkompetenz: Innerbetriebliche Fachkraft für Gesundheitsschutz und Gesundheitsförderung (Gefa)

**Nehmen Sie die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter genauso ernst,
wie deren Sicherheit!**

Durch die Ausbildung eines Mitarbeiters zur „Innerbetrieblichen Fachkraft für Gesundheitsschutz und Gesundheitsförderung“ verstärken Sie Ihr Team im Bereich Gesundheitsschutz und Sie erhalten neben der Fachkraft für Arbeitssicherheit eine weitere Person, die Sie beim Controlling entlasten kann.

Schulungsziele:

- ✓ Grundlagenwissen über arbeitsbedingte Belastungen und Gefährdungen, die vordergründig auf gesundheitsschädigende Verhaltensweisen beruhen
- ✓ Grundwissen zur Ermittlung und Beurteilung von gesundheitsschädigenden Faktoren
- ✓ Verständnis für die Integration von Gesundheitsschutz und Gesundheitsförderung in Managementsystemen
- ✓ Gestaltung gesunder Arbeitssysteme
- ✓ Integration des Gesundheitsschutzes und der Gesundheitsförderung in die betriebliche Aufbau- und Ablauforganisation

Aufbau der Schulung:

insgesamt 180 UE

- | | | |
|----------------------|---|---|
| Ausbildungsstufe I | - | Gesundheitsbeauftragter |
| Ausbildungsstufe II | - | Beauftragter für Gesundheitsschutz und Gesundheitsförderung |
| Ausbildungsstufe III | - | innerbetriebliche Fachkraft für Gesundheitsschutz und Gesundheitsförderung (Gefa) |

Schulungsmodule

M-1 Persönlichkeitsentwicklung: Jetzt kenne ich mich!

Kennen Sie sich?

Eine Frage, der sich schon Philosophen und Psychologen gewidmet haben, beschäftigt uns in allen Situationen. Doch welche Auswirkung hat diese Frage in unserem Arbeitsleben?

Die Lösung:

Lernen Sie sich selbst kennen und verstehen! Sie werden sehen, dass Ihre Mitarbeiter nach der Schulung eine völlig andere Motivation und Leistungsbereitschaft an den Tag legen. Auf diese Weise können Sie den Mitarbeiter-Einsatz optimieren.

Schulungsziele:

- ✓ Beschreibung von Persönlichkeitsmerkmalen und -präferenzen
- ✓ Möglichkeiten der Persönlichkeitsentwicklung ableiten und aufzeigen

Schulungsinhalte:

- Finden von persönlichen Eigenschaften
- Alltagssituationen und alltägliches Denken
- Spuren und Hinweise unseres Denkens und Handelns
- Mein Persönlichkeitsprofil
- Unterschiede entdecken und Konsequenzen ableiten
- Die Stärken jedes Einzelnen

Aufbau der Schulung:

- Grundlagen-Seminar:
1 Module à 4 Std. (5 UE)
- Aufbau-Seminare:
nach Absprache



EINE MARKE VON EGOinform® UND GMOH

WWW.HUMAN - SYSTEM.DE

Schulungsmodulare

M-2 Teamfindung: Ich bin – Wir sind!

Menschen müssen jeden Tag miteinander arbeiten...

... Aber wie? In einem Team zu arbeiten ist oftmals eine Herausforderung für den einzelnen aber auch für die Gruppe. Ist ein Team mehr als eine Gruppe? Dies ist Ihre Entscheidung, wie Sie Ihr Team zusammenführen wollen.

Die Lösung:

Lernen Sie die anderen Menschen in Ihrem Team kennen. Wir helfen Ihnen ein Team zusammenzuführen, das als Einheit hinter Ihnen steht.

Schulungsziele:

- ✓ Sensibilisierung für die persönlichen Präferenzen
- ✓ Ableiten persönlicher Entwicklungsaufgaben (Persönlichkeitsentwicklung)
- ✓ Persönlichkeit stimmig und authentisch gestalten (Authentizität)
- ✓ Auf der Grundlage von Präferenzen andere Personen einschätzen und verstehen lernen
- ✓ Leitlinien ableiten und formulieren auf der Grundlage von innerbetrieblichen Präferenzen

Schulungsinhalte:

- Wer bin ich?
- Wer sind die anderen?
- Ich bin – Du bist – WIR SIND

Aufbau der Schulung:

- Grundlagen-Seminar:
3 Module à 4,5 Std. (6 UE)
- Aufbau-Seminare:
nach Absprache



EINE MARKE VON EGOinform® UND GMOH

WWW.HUMAN - SYSTEM.DE

Schulungsmodule

M-3 Teamentwicklung: Unser Team funktioniert!

Ein Team ist kein statisches Konstrukt...

...sondern lebt durch jedes einzelne Mitglied. So wie Menschen sich durch Erfahrung oder Fortbildung weiterentwickeln können, so kann sich auch ein Team entwickeln. Nur in welchem Interesse?

Die Lösung:

Wir unterstützen Sie in der Entwicklung Ihres Team. So können Sie das Team zielführend und im Interesse des Unternehmens optimieren.

Schulungsziele:

- ✓ Unterscheidung zwischen Arbeitsgruppe und Team erkennen und verstehen
- ✓ Merkmale und Funktionalität eines Teams herausstellen und verdeutlichen
- ✓ Erweiterung der Teamfähigkeit auf der Grundlage von Persönlichkeitspräferenzen
- ✓ Team-Optimierung unter Berücksichtigung von Unternehmensleitlinien und Persönlichkeitspräferenzen

Schulungsinhalte:

- Reflektion und Ermittlung der Teamarbeit und des Teamklimas
- Rolle und Beitrag eines jeden Teammitglieds
- Darstellung eines Team-Werkzeuges als mehrstufiger Prozess
- Umsetzungsbeispiele für die Anwendung am Arbeitsplatz

Aufbau der Schulung:

- Grundlagen-Seminar: 1 Module à 4 Std. (5 UE)
- Aufbau-Seminare: nach Absprache

Schulungsmodule

M-4 Kommunikation & Information: Wir verstehen uns!

Hürden überwinden durch Kommunikation!?

Kennen Sie die Situation: Ihre Mitarbeiter unterhalten sich, verstehen sich jedoch nur selten? Zusammenhänge werden vermittelt, aber nicht verstanden. Kommunikations- bzw. Verständnis-Probleme wachsen zu unüberwindbaren Hürden, ohne die vorhandenen Kompetenzen zu nutzen.

Die Lösung:

Mit der Kommunikations- und Informationsschulung versetzen wir Sie in die Lage, innerhalb kurzer Zeit eine einheitliche Kommunikationskultur im Unternehmen aufzubauen.

Schulungsziele:

- ✓ Optimierung der Informations- und Kommunikationsstruktur
- ✓ Ermittlung bevorzugter Kommunikations- und Informationsstile
- ✓ Herausarbeiten von Kommunikations- und Informationsproblemen
- ✓ Erarbeiten von allgemein gültigen Kommunikationsformen und Informationswerkzeugen

Schulungsinhalte:

- Ermittlung und Darstellung praktizierter Kommunikationsformen
- Problembeschreibung in der Kommunikation
- Denkpräferenzen und Kommunikation
- Verbesserung der persönlichen Kommunikation durch Kommunikationsübungen

Aufbau der Schulung:

- Grundlagen-Seminar: 1 Module à 4 Std. (5 UE)
- Aufbau-Seminare: nach Absprache



Schulungsmodule

M-5 Führung & Führungskultur

Was bedeutet eigentlich „Führungskraft“?

Sind Sie eine Führungskraft? Dann können Sie die Frage mit Sicherheit beantworten. Doch was steckt hinter diesem kleinen Wort „führen“? Es hat viele Facetten, die es gilt als Führungskraft zu kennen und einzusetzen.

Die Lösung:

Wir helfen Ihnen dabei einen individuellen Führungsstil zu finden, mit dem Sie Ihre Ziele und die des Unternehmens verwirklichen können. Dabei bauen Sie für Ihr Unternehmen parallel eine spezifische Führungskultur auf.

Schulungsziele:

- ✓ Sensibilisierung zum Thema
- ✓ Entwicklung wesentlicher Führungsmerkmale
- ✓ Entwicklung von allgemeinen und persönlichen Führungsstilen
- ✓ Entwicklung einer unternehmensorientierten Führungskultur unter Berücksichtigung innerbetrieblicher Werte und Leitlinien

Schulungsinhalte:

- Beschreibung der Einschätzung zur persönlichen Führungsrolle
- Erarbeiten von Merkmalen und Kompetenzen einer Führungskraft
- Darlegung firmenspezifischer, positiver Voraussetzungen und Defizite
- Erarbeitung und Definition von Führungsleitlinien

Aufbau der Schulung:

- Grundlagen-Seminar: 2 Module à 4 Std. (5 UE)
- Aufbau-Seminare: nach Absprache

Schulungsmodule

M-6 Unternehmensentwicklung: Wo stehen wir, wo wollen wir hin?

Zukunft – Sicherheit oder reine Vision?

Wo soll Ihr Unternehmen in 10 Jahren stehen? Als Geschäftsführer sollten Sie das nicht nur wissen, sondern den Weg zu Ihrem Ziel bereits vorbereitet und geebnet haben. Sind Sie schon soweit?

Die Lösung:

Wir unterstützen Sie in der Zukunftsplanung und Umsetzung für Ihr Unternehmen. Entwickeln Sie Ihr Unternehmen stetig weiter.

Schulungsziele:

- ✓ Entwicklung von Unternehmens- und Führungswerten
- ✓ Ermittlung und Bewertung allgemein vorhandener Gesundheits-, Belastungs- und Gefährdungsfaktoren
- ✓ Entwicklung einer gemeinsamen Vision Mitarbeiter – Führungskräfte Unternehmen

Schulungsinhalte:

- Persönliche Voraussetzungen als Leistungsfaktoren
- Abgleich mit der Vision, Kultur und Struktur des Unternehmens
- Erfolgshaus Gesunder Betrieb

Aufbau der Schulung:

- Grundlagen-Seminar:
4 Module à 4 Std. (5 UE)
- Aufbau-Seminare:
nach Absprache



Schulungsmodulare

SCP Sicherheits Zertifikat Personaldienstleister

SCC / SCP – Schulungen und Prüfungen

Verfahrensbeschreibung des Ablaufs der SCC Schulungsmaßnahme

Ausbildung von Mitarbeitern

Die Schulung der Mitarbeiter (Dokument 016 ; Dokument 018) und der Führungskräfte (Dokument 017) wird in der Regel in einem **ein- bis dreitägigen Seminar** durchgeführt.

Während der SGU-Schulung werden die festgelegten Themenbereiche mit den entsprechenden Ausbildungsinhalten **praxisbezogen** behandelt, wobei sowohl die **Gewerk spezifische**, als auch die **wichtigsten kundenspezifischen** Anforderungen angesprochen werden.

Die Fragenkataloge und weitere Arbeitshilfen für die Prüfung werden von der Schulungsleitung bereitgestellt.

SGU-Prüfung von operativ tätigen Mitarbeitern

Für die SGU-Prüfung von operativ tätigen Mitarbeitern sind 40 Lernziele gemäß den Verteilungsvorgaben von der Personalprüfungsorganisation auszuwählen.

SGU-Prüfung von Führungskräften der operativen Ebene

Für die SGU-Prüfung von operativ tätigen Führungskräften sind 70 Lernziele gemäß den Verteilungsvorgaben in Tabelle 3 von der Personalzertifizierungsstelle auszuwählen.

Preisstaffelung

TN-Zahl	1-Tages-Schulung	2-Tages-Schulung	3-Tages Schulung
6 - 10 TN	295,00 €	445,00 €	645,00 €
11 - 20 TN	270,00 €	410,00 €	610,00 €
ab 21 TN	245,00 €	375,00 €	575,00 €
	<i>für operativ tätige MA mit Ausbildung + mind. 3-jähriger Berufserfahrung</i>	<i>für operativ tätige MA mit Ausbildung und mit weniger als 3 Jahren Berufserfahrung</i>	<i>für operativ tätige Mitarbeiter ohne Ausbildung <u>und</u> für operativ tätige Führungskräfte</i>

Alle Preise verstehen sich pro Teilnehmer, zzgl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer, zzgl. Fahrtkosten und Spesen.

In der Schulungsgebühr ist die Prüfungsgebühr enthalten!

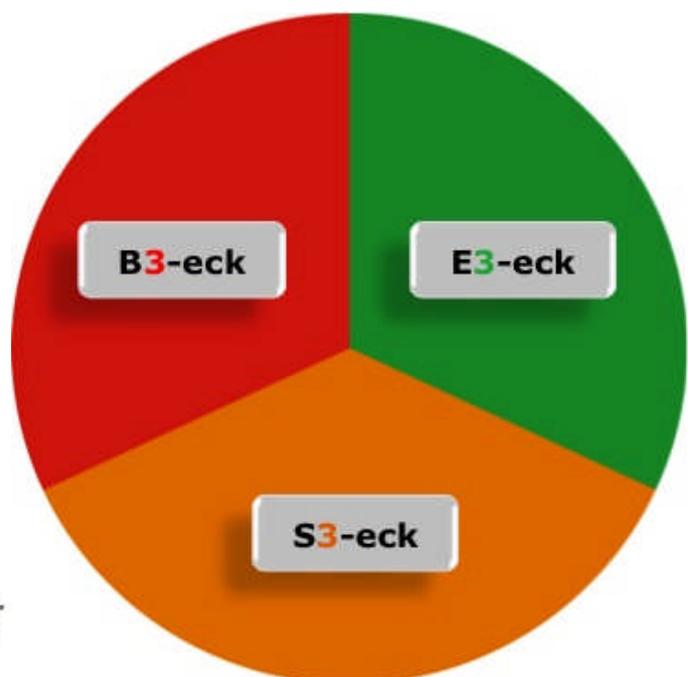
BESSt-praev.concept

Das BESSt-praev.concept steht als Überbegriff der Schulungsmodule im Bereich Persönlichkeitskultur Mensch. Dabei stehen die Buchstaben „B“ für Bewegung, „E“ für Ernährung und „S“ für Stress, aber auch für Sucht. Alle Module sind auch als gesundheitsfördernde Maßnahmen im Bereich der Gesundheitsprävention zu verstehen.

Zu den Bewegungsmodulen zählen die Module *M-A1 Gesundheit managen: Haltung – Verhalten – Ergonomie (B3-eck MS)* und *M-A2 Gesundheit managen: Herzkreislauf – Leistung & Fähigkeit (B3-eck HKL)*.

Das Modul im Bereich der Ernährung hat die Bezeichnung *M-B Gesundheit managen: Ernährung – Energie – Effizienz (E3-eck)*.

Die Schulungsmodule *M-C Gesundheit managen: Stress – Regeneration – Leistungsfähigkeit (S3-eck)* und das Modul *M-D Gesundheit managen: Genuss – Konsum – Abhängigkeit (REH-Programm)* komplettieren das BESSt-praev.concept um das Handlungsfeld Stressmanagement.



BESSt-praev.concept

EINE MARKE VON EGOinform® UND GMOH

WWW.HUMAN - SYSTEM.DE

BESt-praev.concept

M-A1 Gesundheit managen: Haltung – Verhalten – Ergonomie (B3-eck MS)

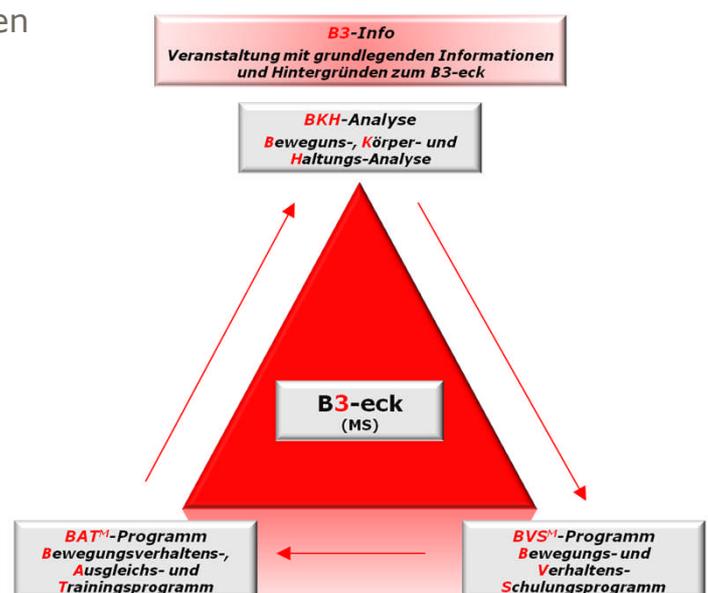
Muskel-Skeletterkrankungen (MK) sind heute immer noch die zahlenmäßig stärkste Krankheitsartengruppe in den Gesundheitsberichten der Krankenkassen-Statistiken.

Das B3-Eck Programm zielt daraufhin ab, genau diesen beiden Erkrankungsarten mit geeigneten Maßnahmen nachhaltig entgegen zu wirken. Das Konzept ist ein komplexes synergistisches System bestehend aus den 3 Modulen:

- ▶ Die **BKH**-Analyse... (4 x 1,5 Std.)*
...basiert als BKH^M auf der Auswertung digitaler Haltungsfotos des Probanden.
- ▶ Das **BVS^M**-Programm... (8 x 45 min)*
...ist ein Bewegungs-, Verhaltens- und Schulungs-Workshop mit Informationen, Haltungs- und Verhaltensschulung, Hilfsübungen und Ausgleichsübungen
- ▶ Das **BAT^M**-Programm...
...ist ein Bewegungsverhaltens-, Ausgleichs- und Trainings-Workshop mit Korrektur, Üben, Trainieren, Entspannen

Vorteile für Sie:

- ✓ Üben und Festigen neuer Haltungs- und Bewegungsmuster
- ✓ Verbesserung der verschiedenen Organsysteme
- ✓ Hilfen zur physischen und psych. Entspannung / Regeneration
- ✓ Umsetzung am Arbeitsplatz



EINE MARKE VON EGOinform® UND GMOH

WWW.HUMAN-SYSTEM.DE

BESt-praev.concept

M-A2 Gesundheit managen: Herzkreislauf – Leistung & Fähigkeit (B3-eck HKL)

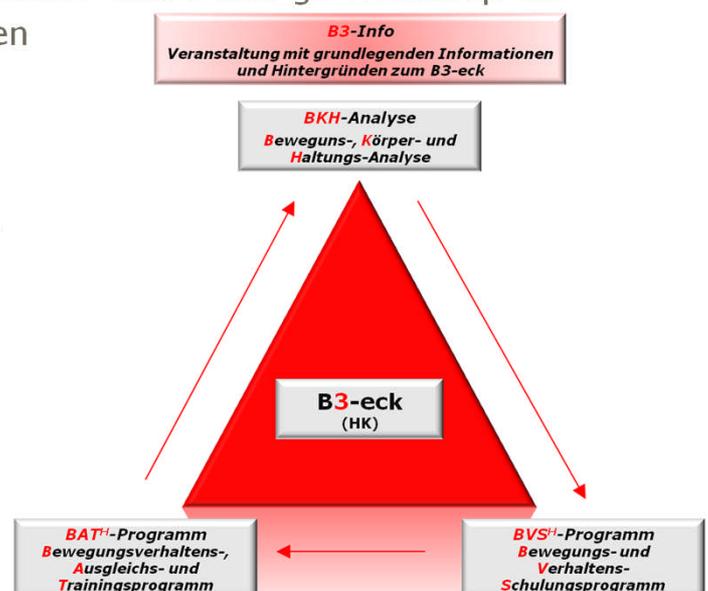
Die Erkrankungen im Herz-Kreislauf-Bereich (HK) sind die zweit stärkste Gruppe in den Statistiken der Krankenkassen und werden im Rahmen des demographischen Wandels in Zukunft an Bedeutung gewinnen.

Das B3-Eck Programm zielt daraufhin ab, genau diesen beiden Erkrankungsarten mit geeigneten Maßnahmen nachhaltig entgegen zu wirken. Das Konzept ist ein komplexes synergistisches System bestehend aus den 3 Modulen:

- ▶ Die **BKH**-Analyse... (4 x 1,5 Std.)*
...basiert als BKH^H-Analyse auf einer Drei-Punkt-EKG-Messung zur Ermittlung der Herzratenvariabilität.
- ▶ Das **BVS^H**-Programm... (8 x 45 min)*
...ist ein Bewegungs-, Verhaltens- und Schulungs-Workshop mit Informationen, Haltungs- und Verhaltensschulung, Hilfsübungen und Ausgleichsübungen
- ▶ Das **BAT^H**-Programm...
...ist ein Bewegungsverhaltens-, Ausgleichs- und Trainings-Workshop mit Korrektur, Üben, Trainieren, Entspannen

Vorteile für Sie:

- ✓ Üben und Festigen neuer Haltungs- und Bewegungsmuster
- ✓ Verbesserung der verschiedenen Organsysteme
- ✓ Hilfen zur physischen und psych. Entspannung / Regeneration
- ✓ Umsetzung am Arbeitsplatz



EINE MARKE VON EGOinform® UND GMOH

WWW.HUMAN - SYSTEM.DE

BESt-praev.concept

M-B Gesundheit managen: Ernährung – Energie – Effizienz (E3-eck)

Ernährung ist kinderleicht, ...wenn man weiß wie!

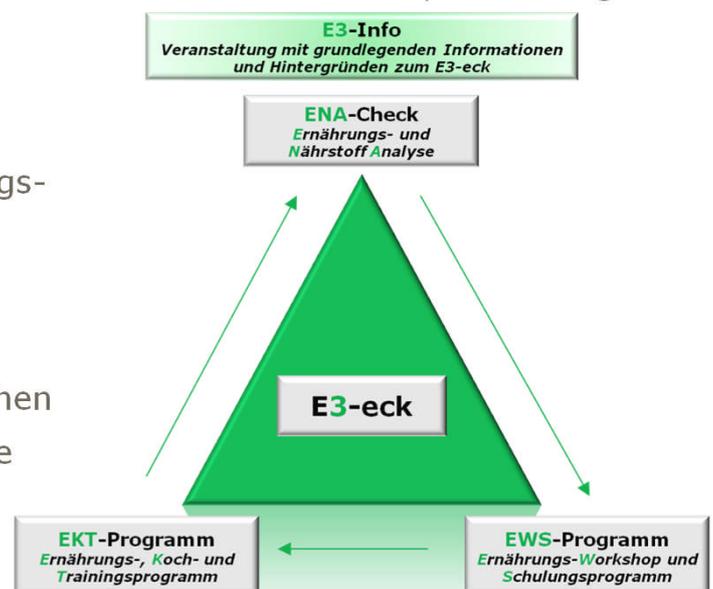
Das E3-Eck Programm hilft jedem Einzelnen dabei, eben diese Frage für sich persönlich zu beantworten und bietet geeignete Maßnahmen an, um nachhaltig die eigene Ernährung und damit das eigene Wohlbefinden positiv zu beeinflussen.

Das Konzept ist ein komplexes synergistisches System bestehend aus den 3 Modulen:

- ▶ Die **EGN**-Analyse...
... ist eine Ernährungs-, Gewichts- und Nährstoff-Analyse
- ▶ Das **EWS**-Programm... (4 x 1,5 Std.)*
...ist ein Ernährungs-Workshop und-Schulungs-Programm mit Informationen und praktischen „Koch-Übungen“.
- ▶ Das **EKT**-Programm... (6 x 1,5 Std.)*
...ist ein Ernährungs-, Koch- und Trainings-Programm mit viel praktischem Kochen, Spaß und wissenswertem rund um Kochen, Ernährung und Gesundheit.

Vorteile für Sie:

- ✓ Üben und Festigen neuer Ernährungs- und Verhaltensmuster
- ✓ Verbesserung der verschiedenen Organsysteme
- ✓ Hilfen zur physischen und psychischen Leistungsoptimierung durch richtige Ernährung
- ✓ Umsetzung am Arbeitsplatz



EINE MARKE VON EGOinform® UND GMOH

WWW.HUMAN-SYSTEM.DE

BESt-praev.concept

M-C Gesundheit managen: Stress - Regeneration – Leistungsfähigkeit (S3-eck)

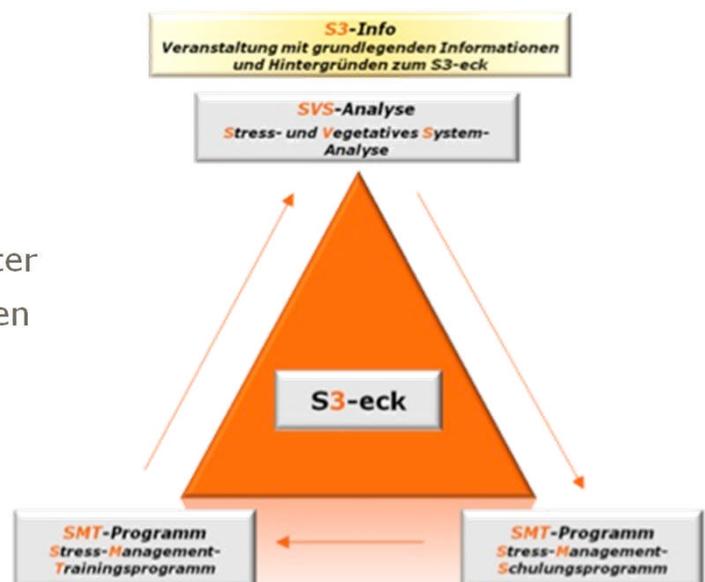
Bei der Stressbewältigung geht es darum, körperliche Stressreaktionen abzubauen bzw. zukünftige Stressreaktionen zu vermeiden. Eine der besten Methoden zur Stressbewältigung ist die, den Stress und die damit verbundenen Belastungen da zu stoppen, wo sie beginnen: in Ihrem Kopf, in Ihren Gedanken.

Das S3-Eck Programm zielt daraufhin ab, genau dieser Situation eines zukünftigen Burnouts mit geeigneten Maßnahmen nachhaltig entgegen zu wirken. Das Konzept ist ein komplexes synergistisches System bestehend aus den 3 Modulen:

- ▶ Die **SVS**-Analyse...
...ist eine Analyse des Stresses und des Vegetativen Nervensystems.
- ▶ Das **SMS**-Programm... (2 x 1,5 Std.)*
...ist ein Stress-Management-Schulungs-Workshop mit Informationen, „Stress“-Schulung, Hilfs- und Ausgleichsübungen
- ▶ Das **SMT**-Programm... (6 x 45 min)*
...ist ein Stress-Management-Trainings-Workshop mit Korrektur, Üben, Trainieren, Entspannen

Vorteile für Sie:

- Üben und Festigen neuer Entspannungs- und Bewegungsmuster
- Hilfen zur physischen und psychischen Entspannung bzw. Regeneration
- Umsetzung am Arbeitsplatz



EINE MARKE VON EGOinform® UND GMOH

WWW.HUMAN-SYSTEM.DE

BESt-praev.concept

M-D Gesundheit managen: Genuss – Konsum – Abhängigkeit (REH-Programm)

Bei dem Raucherentwöhnungs-Hilfs-Programm (REH) handelt es sich um ein verhaltensorientiertes Programm ohne Nikotinzusatzpräparate.

Das REH-Programm unterstützt alle diejenigen, die beabsichtigen ihre Raucherkarriere zu beenden oder auf diesen Weg gebracht werden möchten.

Der Konsum von Zigaretten stellt in Deutschland das größte Gesundheitsrisiko und die führende Ursache frühzeitiger Sterblichkeit dar. So sterben pro Jahr in Deutschland über 100.000 Menschen an den Folgen des Rauchens. Jeden Tag werden mehr als 386 Millionen Zigaretten entzündet, viele immer noch in geschlossenen Räumen.

Das REH-Programm ist auf die Dauer von 6 Kurseinheiten mit insgesamt ca. 10 Stunden ausgerichtet und besteht aus verschiedenen Bausteinen, die kognitiv-verhaltenstherapeutisch orientiert sind.

Das Programm eignet sich gleichermaßen für Privatpersonen, Interessengruppen und für Mitarbeiter in Betrieben, ob als Kursangebot oder als Einzel- bzw. Gruppencoaching.

Sie werden neue Erkenntnisse gewinnen und in Ihrer Persönlichkeit gestärkt und bekräftigt werden.

Sie werden alle notwendigen Voraussetzungen erlangen, um aus dem eigenen Willen, die für Sie richtige Entscheidung zu treffen.

Ziele dieses Programmes:

- Die Teilnehmer zu einer bewussten Einstellung motivieren
- Die Teilnehmer unterstützen auf angemessene Art und Weise mit dem Problem umzugehen
- Die Teilnehmer lernen ihre eigenen Ressourcen zu erkennen und zu stärken

Aufbau der Schulung:

6 Termine à ca. 2 Std.

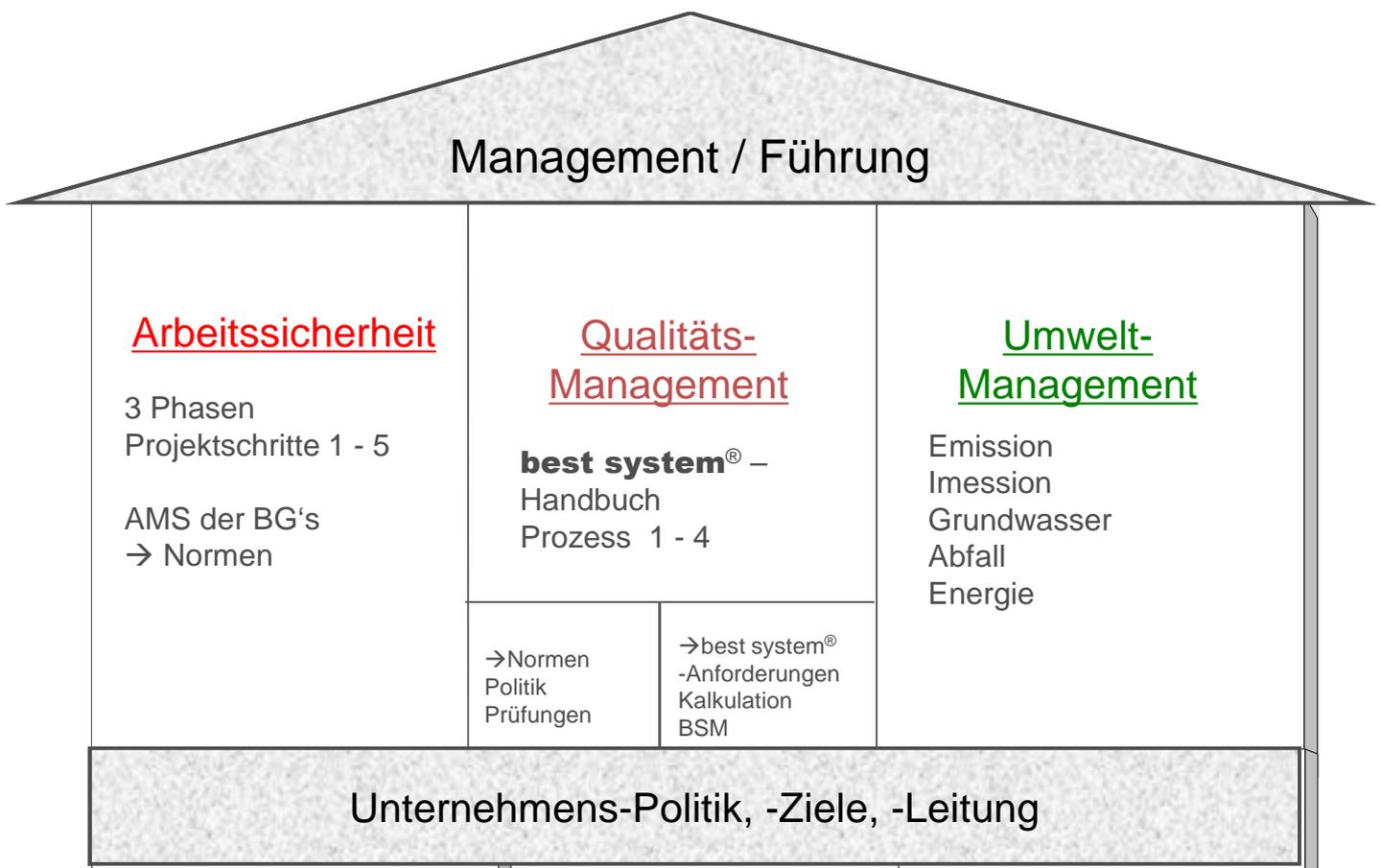
EINE MARKE VON EGOinform® UND GMOH

WWW.HUMAN - SYSTEM.DE

* Auch als Kompaktform umsetzbar.

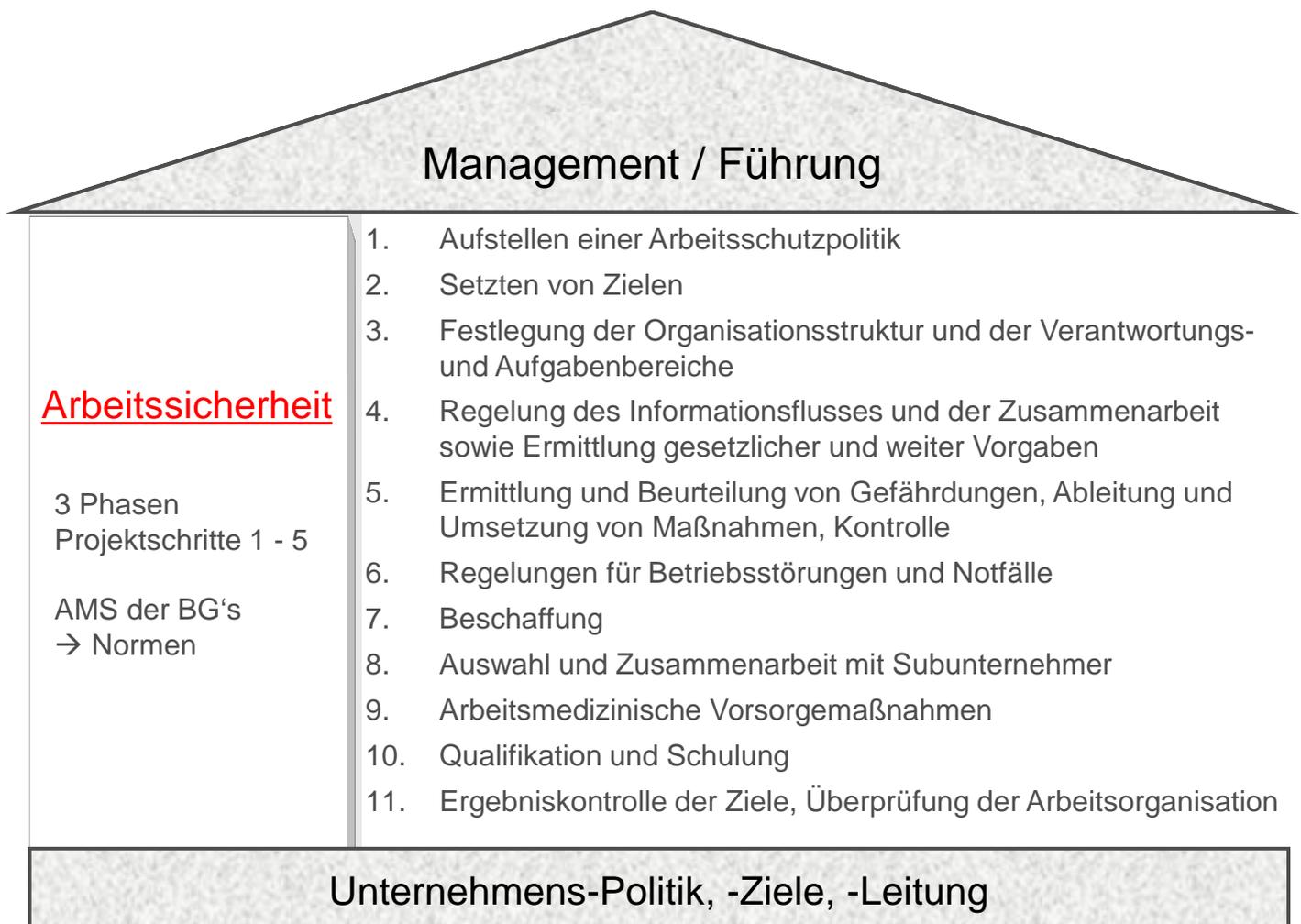
Integriertes Managementsystem

QM, AMS, GMS + UM



Integriertes Managementsystem

QM, AMS, GMS + UM



Preise und Förderung

Preise

Die Preise werden grundsätzlich projektbezogen ermittelt.

Abhängig sind diese von folgenden Faktoren:

- Unternehmensgröße
- Umfang der Leistung
- Zeitraum der Umsetzung

Auf Wunsch, erstellen wir Ihnen gerne ein individuelles Angebot.

Förderung

Förderung von Mitarbeiterschulungen durch den europäischen Sozialfond, beantragt über die Zentrale für Produktivität und Technologie (ZPT) im Saarland, zum Beispiel, ist möglich.

Der Antrag auf Förderung, wird von uns für das Unternehmen vor Projektbeginn gestellt. Der Zuschuss beträgt 50-70% der in Rechnung gestellten Schulungskosten. Diese Förderung kann mehrfach beantragt werden.

Das BEST-praev-concept ist des Weiteren über die gesetzlichen Krankenkassen förderfähig. Die Inhalte entsprechen den Rahmenvereinbarungen der Spitzenverbände der gesetzlichen Krankenkassen zum Thema Prävention.

Hierbei können pro Jahr 2 Handlungsfelder/Bereiche bezuschusst werden. Die Höhe der Bezuschussung ist bei der jeweiligen Krankenkasse zu erfragen.

Antwortfax (06831) 76 49 27-9

Ich interessiere mich für:

Schulungsmodule

BEST-praev.concept

Analyse-Tools für das Unternehmen

Analyse-Tools für den Menschen

Meine Daten:

Firma _____

Ansprechpartner _____

Strasse _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

Fax _____

Email _____

Terminwunsch _____

Besuch

Rückruf

Firmenstempel / Unterschrift

EINE MARKE VON EGOinform® UND GMOH

WWW.HUMAN - SYSTEM.DE

HUMAN-SYSTEM - Team



Gesunde Menschen! – Gesunde Betriebe!



Olaf Buschikowski
Geschäftsleitung



Peter Haas
Geschäftsleitung



Rike Sonnenschein
Schulungen/Coaching



Andreas Haas
Projektmanagement



Sabine Schiweck
Schulungen/Coaching

EGOinform

Am Marienhof 11
66740 Saarlouis
Tel. +49 (0) 6831 76 49 27-0
Fax + 49 (0) 6831 76 49 27-9
info@egoinform.eu
www.egoinform.eu

GMOH

Senefelderstraße 1, T 3
D-63110 Rodgau-Niederroden
Tel. ++49 (0 61 06) 28 68 69
Fax ++49 (0 61 06) 28 69 53
E-Mail: ph@human-system.de
www.human-system.de

EINE MARKE VON EGOinform® UND GMOH

WWW.HUMAN-SYSTEM.DE