



### Die körperliche Ebene – Präventur

Anamnese	Stress- ,Vitalitäts- und Gefäßdiagnose	Zeitaufwand
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zeitaufwand je Test ca. 20 Minuten, Auswertung und Auswertungsgespräch ca. 40 Min.</li> </ul>	1 Stunde
Modul P1	<b>Option A - Schematische Handlungsempfehlungen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schematisch zugeschnittener Bewegungs- und Ernährungsplan inkl. Analyse und Auswahl von standortnahen Fitness-Studios</li> </ul>	2 Stunden
	<b>Option B - Individuelle Handlungsempfehlungen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuell zugeschnittener Bewegungs- und Ernährungsplan inkl. Analyse und Auswahl von standortnahen Fitness-Studios (beinhaltet zusätzlich Trainingsdiagnostest)</li> </ul>	3 Stunden
Modul P2	<b>Option A - Individuelle Begleitung I.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einmalige persönliche Begleitung und Einweisung in den Fitness-Plan</li> </ul>	2 Stunden
	<b>Option B - Individuelle Begleitung II.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 malig persönliche Begleitung und Überwachung des Fitness-Plans</li> </ul>	2 Stunden pro Termin

### Die mentale Ebene - Gesundheitscoaching

Anamnese	Problemanalyse	Zeitaufwand
	Zeitaufwand je Fragebogen ca. 20 Minuten, Auswertung und Auswertungsgespräch ca. 40 Min.	1 Stunde
Modul G	<b>Mentaltraining und Gesundheitscoaching:</b> Regelkreis der Prävention und des Resilienztrainings <ul style="list-style-type: none"> <li>• IST-Analyse (Anamnese)</li> <li>• Auswertung (Anamnese)</li> <li>• Erstellung des Maßnahmenkataloges (Erstellung von SOLL-Werten)</li> <li>• Durchführungsphase</li> <li>• Wiederholungsphase (SOLL-IST-Vergleich)</li> <li>• Verstetigung (Übertragungen in den betrieblichen Alltag)</li> </ul>	9 Stunden
	Beispielhafter Maßnahmenkatalog: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Erkennen und Vermeiden eines i. d. R. schleichend beginnenden Burnouts</li> <li>2. Begleitung medizinischer Maßnahmen in der akuten Phase</li> <li>3. Neuorientierung nach der akuten Phase</li> <li>4. Unterstützung bei der Wiedereingliederung in den (beruflichen) Alltag</li> </ol>	

### Die gesamtbetriebliche Ebene - Moderierte Gefährdungsbeurteilung

<b>Präventursprechstunde</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stress- ,Vitalitäts- und Gefäßdiagnose</li> <li>• Mentaltraining und Gesundheitscoaching</li> </ul>	2 Termine je 2 x 3 Stunden
<b>Komplette Unternehmensanamnese: „Gefährdungsbeurteilung im psychischen Arbeitsschutz“</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stress- ,Vitalitäts- und Gefäßdiagnose</li> <li>• gezielte Mitarbeiterbefragung mit ausgewählten Beschäftigten je nach gesundheitlicher Thematik, inkl. Arbeitssituationsanalyse und Präsentation der Präventur- und Befragungsergebnisse vor der Geschäftsführung</li> </ul>	Mindestens 20 Stunden