

Fit und gesund durchs Arbeitsleben

Wie ?
Wer
und Wo



Reloaded

Gesundheitsprävention · Coaching · Massagen

Sabine Maria Dörr

Heugärtenweg 26
35305 Grünberg-Queckborn

0176 / 600 188 53
sabine.doerr@reloaded.coach
www.reloaded.coach

Gesundheitsmanagement im Beruf und Privat

„Gesundheit ist nicht alles,
aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“

Arthur Schopenhauer

Betriebliches Gesundheitsmanagement. – Wozu?

Grundsätzlich ist jeder Mensch für seine gesunde Lebensweise und Gesundheit eigenverantwortlich. Moderne Unternehmen stellen sich der Verantwortung nachhaltige Organisationsstrukturen zum Wohle ihrer Mitarbeiter zu gestalten. Gesunde und zufriedene Mitarbeiter sind leistungsfähiger und motivierter. Sie prägen somit das Betriebsklima und leisten ihren Beitrag zum Unternehmenserfolg.

Betriebliche Gesundheitsförderung

Die betriebliche Gesundheitsförderung zielt darauf ab, die Mitarbeiter zu sensibilisieren. Gesunde Verhaltensweisen werden gefördert, vermeidbare gesundheitliche Belastungen am Arbeitsplatz umstrukturiert. Wenn Sie als Unternehmen in die Gesundheit und Qualifikation Ihrer Mitarbeiter investieren und dies zu Ihrer Herzensangelegenheit machen, ernten Sie den Lohn für Ihre Bemühungen.

Vorteile für Ihr Unternehmen

- Nutzen überwiegt Kosten
- Bessere Personalverfügbarkeit
- Hohe Mitarbeiterzufriedenheit
- Weniger Krankheitstage
- Angenehmes Betriebsklima
- Mehr Zusammenhalt und bessere Zusammenarbeit
- Positives Unternehmensimage
- Höhere Attraktivität als Arbeitgeber
- Kosten sind steuerlich absetzbar

Vorteile für die Mitarbeiter

- Höhere Stresstoleranz
- Stärkung und Förderung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- Angenehmes Betriebsklima
- Zufriedenheit durch Wertschätzung
- Optimierung von Arbeitsprozessen
- Gesteigerte Arbeitsmotivation
- Ausgeglichenere Arbeitsatmosphäre
- Ein „Wir“-Gefühl
- Gesteigerte körperliche und geistige Vitalität
- Der „hier arbeite ich gerne“ Gedanke

Prävention statt Intervention

Definition-Stress

Stress im gesundheitspsychologischen Sinne, bezeichnet eine körperliche und psychische Reaktion eines Menschen auf eine für ihn nicht bewältigbar wahrgenommene Situation.

Definition-Burnout

Burnout ist ein dauerhaft, negativer **arbeitsbezogener** Seelenzustand „normaler“ Individuen. Burnout ist keine eigenständige Erkrankung, begünstigt jedoch das Risiko für die Entwicklung einer späteren psychischen oder physischen Erkrankung. Hier sind zum Beispiel Depressionen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu nennen. Der Weg in den Burnout ist meist ein jahrelanger Prozess, ebenso der Weg zurück.

Habe ich Stress?

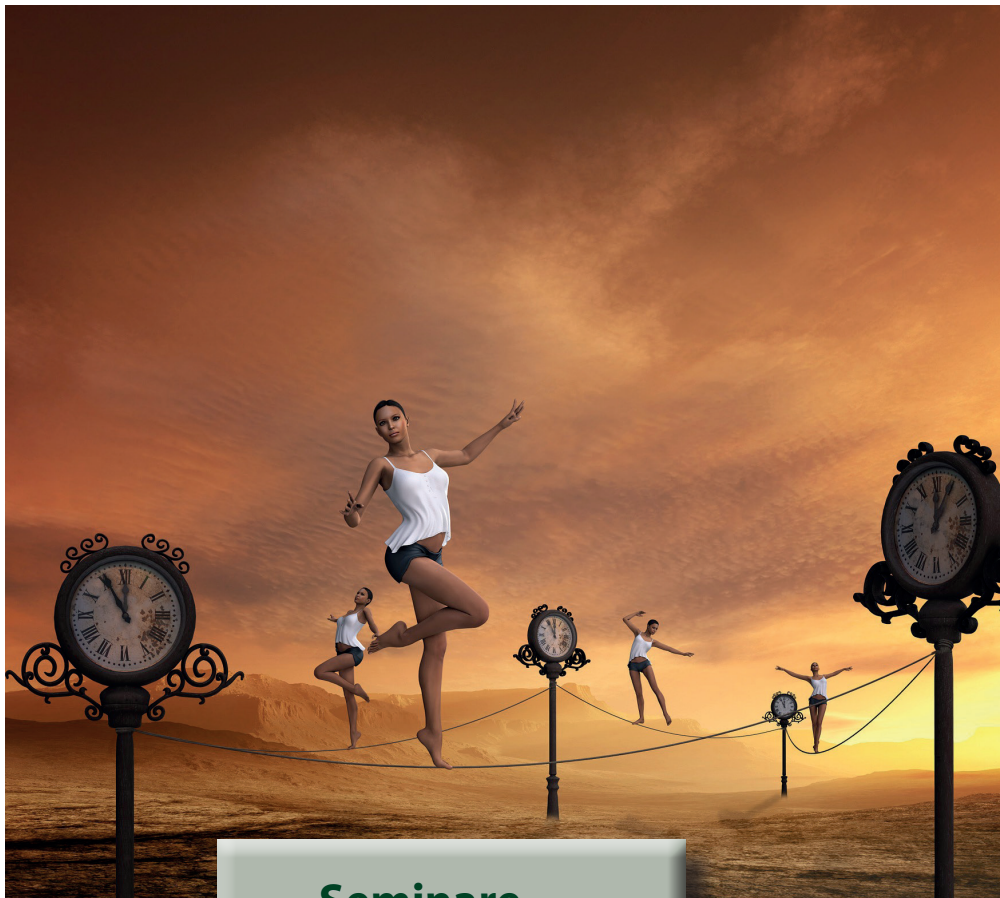
Eine Stressreaktion ist ein menschlicher Urinstinkt um handlungsfähig zu sein. Positiven Stress können wir als Ressource ansehen und kann uns zu Höchstleistungen antreiben. Der negative Stress hingegen reduziert unsere Leistungen, blockiert uns und kann uns krank machen. Ob und welche Umstände und Situationen belastend für Menschen sind oder nicht, hängt von der persönlichen Stresserfahrung und Stressresistenz eines jeden ab. Manchmal ist es ein immer wiederkehrender Stressor, ein anderes Mal mehrere stressauslösende Faktoren, welche eine Überforderung auslösen. Wird kein Ausgleich zwischen den Anspannungsphasen geschaffen, hat dies Auswirkungen auf die psychische und physische Gesundheit.

Aktuelle Statistiken belegen, dass die betrieblichen Fehlzeiten aufgrund psychischer Störungen massiv zunehmen. Der wirtschaftliche Schaden und die negativen Konsequenzen für Unternehmen sind immens.

Ein professionelles betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) ist eine kostensenkende und gewinnmaximierende Investition als auch eine Win-Win-Situation für Ihr Unternehmen und Ihre Mitarbeiter. Sie alle profitieren vom steigenden Wohlbefinden und einer entspannten Arbeitsatmosphäre. Für ein „mehr“ an Lebensqualität!

Gerne unterstütze und begleite ich Sie in der Umsetzung Ihrer BGM-Maßnahmen.

Stressmanagement und Burnoutprävention



**Seminare
Kurse
Workshops**

**Vorträge
Events**

**Analysen
Einzelcoachings
Teamcoachings**

Meine Angebote

für Ihr Betriebliches Gesundheitsmanagement

Vorträge

- Stress und die gesundheitlichen Auswirkungen
- Der Burnout kommt am Ende des Weges – Kehrtwende!
- Ein achtsames Miteinander im beruflichen Alltag
- Stress beginnt im Kopf
- Entschleunige Dein Leben und Du hast Zeit für das Wesentliche
- Glaube nie Deinen Gedanken!
- Ihr Wunsch-Thema

Workshops/ Seminare

- Kognitives Stressmanagement
- Instrumentelles Stressmanagement
- Gib Burnout keine Chance!
- Stress Symptome rechtzeitig erkennen und Anti-Stress-Maßnahmen ergreifen
- Ein achtsames Miteinander im beruflichen Alltag
- Ihr Wunschkonzept!

Analysen

- Sie fragen sich, wie die Mitarbeiterzufriedenheit in Ihrem Unternehmen ist?
- Betriebliches Gesundheitsmanagement – Was wünschen sich Ihre Mitarbeiter?
- Mitarbeiterpotenziale und Ressourcen nutzen!

Kurse

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Achtsamkeit im Wald
- Meditation und Ressourcetraining
- Tiefen- und Atementspannung
- Achtsamkeit im Beruf und Alltag

Team- oder Einzelcoaching

- Überforderung
- Stress
- Ängste,
- Mißverständnisse
- Gruppendynamische Prozesse rufen nach Klärung und Lösungen

Events

- Gesundheitstage
- Firmenfeiern
- Meetings
- Inhouse-Büromassagen
- Ich unterstütze Sie mit Ideen und Konzepten.

Sie bestimmen den zeitlichen und inhaltlichen Rahmen der Veranstaltungen.

Gerne berate ich Sie im persönlichen Gespräch und erstelle Ihnen ein individuelles Angebot.

Zu meiner Person



Sabine Maria Dörr

- wurde** am 10. Dezember 1965
in Kenzingen/Baden geboren
- hat** die deutsche
Staatsangehörigkeit
- lebt** glücklich mit Ehemann
- hängt** den Job als „Herdentier“
schon früh an den Nagel
- verfolgt** ihre Ziele und Ideen
- ist** neugierig, wissbegierig
- arbeitet** zielstrebig und fleißig an sich
und ihrer Zukunft
- möchte** beruflich und privat noch viel
bewegen und erreichen
- charakterisiert sich** als lebensfroh, natürlich
naturverbunden
- mag** ihre Arbeit, Sport und Spaß,
wirkliche Freunde
- widerstrebt** 08/15 und Unehhrlichkeit
- fährt** Motorrad, egal bei welchem
Wetter
- achtet** auf sich

Kompetenzen und Erfahrungen

seit 2020 Selbständig

Stressmanagerin

Beraterin für Burnoutprävention und Work Life Balance

Stresscoach

Trainerin für Achtsamkeit

Kursleiterin für Achtsamkeit im Wald - Waldbaden

Entspannungspädagogin

Kursleiterin für Progressive Muskelentspannung

Kursleiterin für Autogenes Training

Kursleiterin für Jumping Fitness

2019

Geprüfte Fachpraktikerin für

Massagen, Wellness, Prävention,

Lymphdrainage-Praktikerin

2002- 2020

Area Sales Managerin

Vertrieb, Beratung und klinischer Support exklusiver Produkte
für kardiovaskuläre Gefäßerkrankungen

1998 - 2002

Assistenz der Geschäftsleitung

Leitung Distribution

Personalmanagement

1991 - 1998

Pädagogin der Aus- und Weiterbildung sowie der
Erwachsenenbildung für die Fachgebiete

- Kaufmännische Berufe
- Betriebliches Rechnungswesen
- Personalwesen
- Marketing
- Vertrieb

Leitbild

Sabine Dörr *RELOADED*

Der Name *RELOADED* bedeutet „neu geladen“!

Die berufliche und private Welt ist in stetigem Wandel. Unser Denken und Handeln wird täglich neu auf den Prüfstand gestellt. Um den Aufgaben gewachsen zu sein dürfen wir uns erlauben, unserer Psyche und Physis ein hohes Maß an Aufmerksamkeit zu schenken. Der Mensch rückt in den Mittelpunkt.

Coachings, Auszeiten, Seminare, Workshops oder Kurse helfen zu sensibilisieren, zu entschleunigen und dem Leben achtsamer zu begegnen. Eigene Ressourcen werden genutzt und das „Ich“ gestärkt, für eine gesunde Lebensbalance.

Meine Werte

- Authentizität
- Zuverlässigkeit und Treue
- Ehrlichkeit und Toleranz
- Selbstachtung und Selbstfürsorge
- Die Bereitschaft für neue Wege und Veränderungen
- Selbstreflektion und Selbstkritik

Die Beziehungen zu meinen Kunden und Kooperationspartnern werden durch diese Werte geprägt. Ein kontinuierlicher Austausch und Networking helfen Prozesse zu gestalten und zu optimieren.

Meine Ansprüche

- Professioneller Service und Dienstleistungen
- Kompetenter Partner und Berater im Gesundheitswesen
- Potenziale erkennen, aufzeigen und neue gemeinsame Wege gehen
- Langfristige Partnerschaften
- Ein gesundes Maß an Perfektion auf beiden Seiten
- 100 prozentige Identifikation

Mein Anspruch ist es Menschen zuzuhören, zu verstehen, individuelle Lösungsansätze aufzuzeigen, handeln und die Wirksamkeit und Nachhaltigkeit prüfen.

Meine Berufung

Die Anforderungen und Erwartungen in Einklang mit dem Anspruchsdenken und Glaubenssätzen bringen.