



## Betriebliche Gesundheitsvorsorge

Zu viel Stress und zu wenig Ausgleich laugt den Menschen aus und macht ihn krank. Das Resultat sind Krankenstände, ev. mehr Kosten für den Betrieb und mehr Leistungsdruck für die Mitarbeiter, denn die Arbeit muss ja gemacht werden und kann nicht 3 Wochen liegen bleiben.

Ich setze dort an, wo die kleinen Probleme beginnen, damit sie erst gar nicht zu Großen werden. Laut Studien ist der Idealfall, eine prophylaktische Maßnahme zur Gesunderhaltung der Mitarbeiter zu bieten. Dies reduziert die Anzahl an erkrankten Personen im Jahr und macht die Firma sowie das Betriebsklima noch besser als es schon ist.

### **Vorteile für den Mitarbeiter:**

- Besserer Umgang mit Belastungen - generell Fähigkeit, mit speziellen Problemen besser umzugehen
- Vorbeugung von chronischen Beschwerden und Krankheiten
- Förderung des individuellen Wohlbefindens
- Erhöhung der persönlichen Lebensqualität
- Erhöht das Selbstwertgefühl

### **Vorteile für den Unternehmer:**

- weniger Ausfälle von Mitarbeitern
- weniger Stress unter den Angestellten
- bessere Kommunikation mit und zwischen den Mitarbeitern
- effektiveres Arbeiten und mehr Motivation und Zusammenhalt im Unternehmen
- Minderung des Burn out Risikos und somit weniger lang andauernde Krankenstände

Gesunde und entspannte Menschen, haben mehr Freude am Arbeiten und sind loyaler zur Firma. Ein Team das motiviert und zufrieden ist, kann auch mehr leisten. Dies wirkt sich wiederum positive auf das Gesamtbild der Firma aus.



## **Wie kann ich ihnen weiterhelfen?**

Durch meine langjährige Erfahrung, kann ich für sie ein individuell angepasstes Programm zusammenstellen. Sei es jetzt im Bereich Bewegung oder Entspannung, Einzel- oder Gruppenveranstaltungen. Gerne gestalte ich auch ein Programm nach ihren Wünschen!

Einige meiner Referenzen sind das Kurzentrum Bad Vöslau (Abt. Leiter Manuel Stockinger), Physiotherapeut Steven Billen von Physio Dynamix, die Ord. Dr. Budinsky in Baden und die Firma Radel&Hahn in Mattersburg.

Seit kurzem bin ich auch für die Gäste und Angestellten im Hotel Hilton Garden Inn Wr. Neustadt im Einsatz.

Weiters profitieren sie als Selbstständiger, denn die SVA bietet ihnen eine Refundierung von 100€ da ich Kooperationspartner des SVA Gesundheitshändlers bin. Gerne informiere ich sie genauer darüber!

## **Hier finden sie einen Auszug aus meinen Dienstleistungen:**

*VORTRÄGE - Dauer, je nach Wunsch: 45min - 90min*

- Wie Stress auf unseren Körper wirkt
- Ernährung und thermische Wirkung von Nahrungsmittel, bei Stress
- Fit durch den Alltag
- Nahrungsergänzungen und Stressbeschwerden. Was hilft?

*GRUPPENÜBUNGEN - Dauer, je nach Wunsch: 30 min – 60 min*

- Fit For Life -

Beinhaltet eine Kombination von Bewegung, Koordination und Entspannung.

Dies ist eine Art von sanfter Bewegung speziell für sitzende Berufe ausgelegt (Kein Ausdauer Training dh. man schwitzt nicht!)

Auf Wunsch kann es natürlich zur aktiven Trainingseinheit umgewandelt werden.

*SHIATSU – MASSAGE - Dauer: je nach Wunsch 10min - 30min*

- Zeit für dich -

Ist eine japanische Massageform, die auf einem dafür vorgesehenen Massagematte oder Massage Sessel durchgeführt wird. Detail Beschreibung siehe Informationsblatt Shiatsu - Zeit Für Dich! Dauer, je nach Wunsch: 10min -30min oder auch 60 min.



### **Warum ich?**

Mein ganzes Berufsleben bin ich schon im Gesundheitsbereich tätig. Das heißt ich habe eine langjährige Berufserfahrung in diesem Bereich, inkl. zahlreicher Aus- und Weiterbildungen und kann dadurch auf die individuellen Bedürfnisse eingehen. Einzelne Sektoren abzudecken können viele Menschen, aber ein gesamt Paket zu bieten, können nur sehr wenige. Ich gehöre zur letzteren Gruppe!

### **Meine Aufgaben:**

Einschulung/ Erklärung des Projektes  
Zusammenstellung des individuell angefertigten Programmes  
Ev. Utensilien oder Unterlagen für Trainings, werden von mir zur Verfügung gestellt.

### **Aufgaben des Betriebsrates/Verantwortlichen:**

Ev. verwalten von Anmeldungen für Vorträge und Shiatsu-Massage  
Raum für Vorträge und Massage, wird von ihnen zur Verfügung gestellt oder wird direkt im Büro durchgeführt. Auf Wunsch kann dies auch extern stattfinden.

### **Denken sie daran:**

Es ist mir ein großes Anliegen den Menschen ein Stück auf seinem Weg zu begleiten und ihn mit bestem Wissen und Gewissen bei seiner Gesunderhaltung zu unterstützen.

Gerne stehe ich ihnen mit Rat und Tat zur Seite und unterstütze sie bei der richtigen Auswahl an Maßnahmen für ihre Mitarbeiter.

Mit freundlich Grüßen,

Nicole Bauer-Wittig