

# Wir teilen mit Ihnen unser Wissen und unsere Erfahrung

Alle unsere Seminare sind modular aufgebaut und selbstverständlich auch online durchführbar. Sie vermitteln Ihnen ein breites Wissen rund um das Thema Gesundheit am Arbeitsplatz. Dabei können Sie für Ihr internes Aus- und Weiterbildungsprogramm entweder ein standardisiertes Seminar aus unserem Katalog auswählen oder dessen Inhalt beliebig anpassen, erweitern oder vertiefen – so wie es in Ihr Unternehmen passt.

Mitarbeitende	Führungspersonen	BGM-Verantwortliche / HR-Spezialisten
Gesund arbeiten (im Homeoffice)	Gesund führen <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Basismodul</li><li>▪ Selbstsorge</li><li>▪ Teamführung</li><li>▪ Arbeitswelt 4.0</li></ul>	BGM einführen
Mindpower	Gesundheits- und Rückkehrgespräche	Absenzenmanagement
Stressmanagement für Mitarbeitende	Stressmanagement für Führungspersonen	Unfall – das muss ich wissen
Resilienz stärken	Psychische Gesundheit im Arbeitsumfeld	
Selbstmanagement/-organisation	Resilienz fördern	



## BGM einführen

Grundlagen zur erfolgreichen Einführung eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements.



## Absenzenmanagement

Grundlagen zur erfolgreichen Einführung eines Absenzenmanagements.



### **Gesund führen**

Anwendung gesundheitsfördernder Aspekte der Team- und Selbstführung.



### **Gesund arbeiten**

Der «Gesundheitscheck» für den persönlichen Arbeitsalltag.



### **Gesundheits- und Rückkehrgespräche**

Sensibilisierung der Führungspersonen auf Früherkennung und Umgang mit Absenzen.



### **Mindpower**

Nutzen von mentaler Kraft und positiven Denkmustern.



### **Stressmanagement für Mitarbeitende**

Identifizieren persönlicher Stressoren und Erlernen von Bewältigungsstrategien.



### **Stressmanagement für Führungspersonen**

Instrumente zur Stressbewältigung und stressfreien Arbeitsorganisation im Team.



### **Psychische Gesundheit im Arbeitsumfeld**

Handlungsanleitungen im Umgang mit psychisch kranken Mitarbeitenden.



### **Unfall – das muss ich wissen**

Erlangen von Fachkompetenz im Zusammenhang mit der Unfallversicherung UVG.



### **Resilienz stärken**

Steigerung der Widerstandskraft durch das Entdecken innerer Stärken.



### **Resilienz fördern**

Stärkung der Widerstandskraft Ihres Teams und Anwendung des Resilienzmodells in Ihrer Führungsarbeit.

Die detaillierten Seminarbeschreibungen, Veranstaltungsdaten, -orte und -preise finden Sie auf [visana.ch/seminare](https://www.visana.ch/seminare)



# Wir sensibilisieren Ihr gesamtes Unternehmen für Gesundheitsthemen.

Die Verantwortung für die Gesundheit liegt sowohl bei den Führungspersonen als auch bei den Mitarbeitenden selbst. Zur Wahrnehmung ihrer jeweiligen Verantwortung brauchen sie aber die nötigen Kompetenzen und Qualifikationen. Wir unterstützen Sie mit gesundheitsrelevanten Aus- und Weiterbildungen und zeigen Ihnen, wie Sie BGM Schritt für Schritt in die Unternehmenskultur einfließen lassen können.

### **Impulsreferate und -workshops**

Wünschen Sie sich Inputs in Form eines Referats oder Kurzworkshops zu einem Thema rund ums BGM?

Unsere Fachspezialisten schlagen Ihnen passende Inhalte vor und Sie stossen damit einen wichtigen Beitrag zur Sensibilisierung in Ihrer Unternehmung an. Eine kleine Themenauswahl:

- Gesund arbeiten am Arbeitsplatz
- Mindpower
- Psychosoziale Risikofaktoren
- Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz
- Führung und Gesundheit
- Teamworkshop zu Ressourcen und Belastungen
- Burn-out-Prävention
- Gesunder Schlaf – gesundes Business



## Feierabend-Austausch

Der Feierabend-Austausch ist unser kostenloses Forum zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement und bietet Ihnen die Möglichkeit, mehr zu Arbeit und Gesundheit zu erfahren. Er liefert Ihnen an verschiedenen Standorten in der Schweiz Inputs zu aktuellen Themen im Bereich des Betrieblichen Gesundheitsmanagements. Gleichzeitig können Sie sich mit Fachpersonen und anderen Unternehmensvertretern austauschen.



Weitere Details zu den Impulsreferaten/-workshops und zum Feierabend-Austausch finden Sie auf [visana.ch/bgm](https://www.visana.ch/bgm)