



# GESUND AM ARBEITSPLATZ

Ihr Gesundheitskonzept **passgenau** entwickeln

Die Maßnahmen **bedarfsgerecht** durchführen

Die Mitarbeiter **langfristig** stärken



# Das Angebot für die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter.

Die Arbeitswelt unterliegt in den letzten Jahrzehnten einer starken Veränderung. Der technologische Fortschritt, eine Rationalisierung der Arbeitsstrukturen und die Überalterung unserer Gesellschaft stellen Unternehmen und Beschäftigte vor neue Herausforderungen. Zeit- und Termindruck sowie ein hohes Arbeitstempo gehören für viele Beschäftigte mittlerweile zum Arbeitsalltag.

Der dadurch erzeugte Stress kann ebenso zu krankheitsbedingten Ausfällen und Leistungsminderung führen wie körperliche Fehlbeanspruchung durch schlecht eingerichtete Arbeitsplätze. Schaffen Sie deshalb in Ihrem Unternehmen Strukturen, die Ihren Mitarbeitern helfen mit arbeitsbedingten Belastungen umzugehen. Wir helfen Ihnen gerne dabei!

## Unsere Kompetenz ist Ihr Nutzen

Betriebliche Gesundheitsprogramme wirken positiv auf die Gesundheit und Motivation Ihrer Mitarbeiter und sind deshalb eine Investition in das Personalvermögen. Statt einzelner Maßnahmen sollte hierbei der Fokus auf einen systematischen Aufbau gesundheitsfördernder Strukturen im Unternehmen gesetzt werden.

## Passgenaue Angebote für Sie

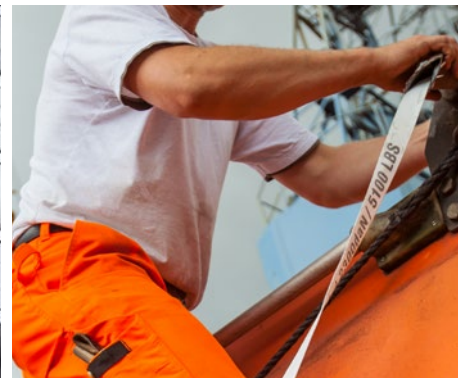
Wir bieten Ihnen ein ganzheitlich ausgerichtetes Konzept mit passgenauen Bausteinen für mehr Gesundheit im Betrieb. Unsere Branchenkenntnisse ermöglichen die Beratung und Unterstützung ausgerichtet an den Besonderheiten Ihres Betriebes.

**Pflicht für jeden Arbeitgeber!**

## Die psychische Gefährdungsbeurteilung.

Die Beurteilung und Dokumentation von psychischen Belastungen ist seit Oktober 2013 Pflicht für alle Arbeitgeber. Psychische Erkrankungen gehören zu einer der drei Hauptursachen für Arbeitsunfähigkeit.

Wir unterstützen Sie bei der praktischen Durchführung Ihrer Gefährdungsbeurteilung: Nutzen Sie diese um Belastungen aufzuspüren und Gefährdungen frühzeitig zu beseitigen.



## Mögliche Maßnahmen

### Gesund führen

- der gesunde Führungsstil
- mit Stress gesund umgehen
- der Übergang von Gesundheit zu Krankheit
- wertschätzende Mitarbeiterführung
- gesundheitsfördernde Kommunikation

### Zeit- und Selbstmanagement

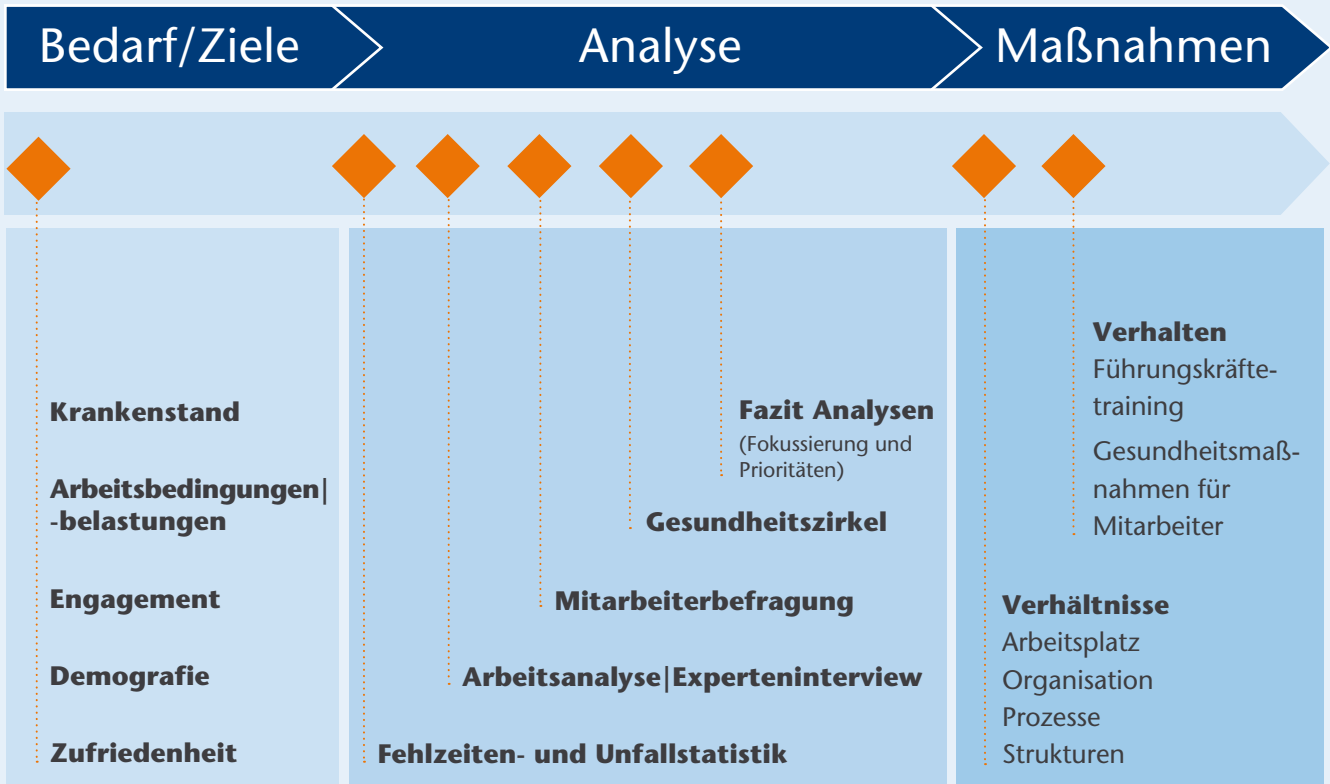
- persönlichen Umgang mit Stress erkennen
- persönliche Arbeitssituation gestalten
- Bewertung von Prioritäten lernen
- Selbstmotivation analysieren
- Ist-Strukturisierung vor Ort

### Konfliktmanagement

- Grundlagen von Konflikten erlernen
- Konfliktursachen im Arbeitsprozess
- Persönlicher Umgang mit Konflikten
- Konstruktive und lösungsorientierte Konfliktgespräche führen



# Drei Schritte für mehr Gesundheit:



- 1. Zieldefinition:** Feststellung Ihres individuellen Bedarfs und Definition der angestrebten Ziele
- 2. Analyse:** die fundierte Analyse der Situation in Ihrem Unternehmen führt zu maßgeschneiderten Programmen
- 3. Maßnahmen:** passgenaue Maßnahmen, mit dem Ziel die Arbeitsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter zu erhalten bzw. wiederherzustellen



## Mögliche Maßnahmen

Kompaktschulung Stressprävention	Gesund in der Schichtarbeit	Coaching
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurzschulung in Kleingruppen</li> <li>• kombiniert zwei Bausteine: Wissensvermittlung und Praxisübung</li> <li>• das Programm erstreckt sich über zehn Einheiten</li> <li>• arbeitsplatzbezogene praktische Anleitung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Methoden und Techniken zum besseren Umgang mit Belastungen</li> <li>• Schlaf und Schichtarbeit</li> <li>• Bewegung</li> <li>• Stressmanagement</li> <li>• Gesunde Ernährung</li> <li>• Moderne Schichtsysteme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einzelcoachings für Führungskräfte</li> <li>• Gruppencoachings für Teams</li> <li>• Gesundheitscoaching für Mitarbeiter</li> <li>• individuell abgestimmt auf die Bedürfnisse, Fragestellungen und Ziele des Coachées</li> </ul>

# ma-co maritimes kompetenzzentrum GmbH

## In Hamburg:



Köhlbranddeich 30 · 20457 Hamburg  
Tel. +49 (0)40 75 60 82 – 0  
Fax +49 (0)40 75 60 82 – 620

## In Bremen:



Konsul-Smidt-Str. 11 · 28217 Bremen  
Tel. +49 (0)421 47 87 79 – 0  
Fax +49 (0)421 47 87 79 – 220

## In Bremerhaven:



Senator-Borttscheller-Str. 14 · 27568 Bremerhaven  
Tel: +49 (0)471 48 38 56-0  
Fax: +49 (0)471 48 38 56-120

## In Wilhelmshaven:



Olympiastraße 1 · 26419 Schortens/Roffhausen  
Tel. +49 (0)4421 77 41 5 – 0  
Fax +49 (0)4421 77 41 5 – 120

## WIR SIND FÜR SIE DA



HAFEN &  
UMSCHLAG



LOGISTIK



OFFSHORE



SEESCHIFFFAHRT



GEFAHRGUT



FÜHRUNG &  
KOMMUNIKATION



SAFETY &  
SECURITY



IT: E-LEARNING &  
EDV-SEMINARE

