

## Unser Gesamtkonzept

Die Gesundheitsakademie versteht sich als Fortbildungs-, Forschungs- und Bildungseinrichtung im Themenbereich der Gesundheit.

Die Gesundheitsakademie Nord sieht ihre Aufgaben in der Entwicklung und Durchführung von professionellen Angeboten zur Förderung der Gesundheitskompetenz.

Aktuell gibt es zwei zentrale Strategien, die Gesundheit der Menschen zu verbessern. Der eine Weg orientiert sich an den Stärken der Menschen und fragt danach, wie Wohlbefinden entstehen kann, der zweite Weg führt über das Erkennen von Risiken und die Vermeidung von Erkrankungen. Eine Zusammenführung beider Strategien gelingt über die Förderung der psychischen Widerstandsfähigkeit, um die Ressourcen der Menschen zu stärken und die Gesundheitskompetenz auszubauen.

*„Wir haben das Seminar als äußerst motivierend und praxisnah erlebt, die vermittelten Anregungen und Informationen für Alltagssituationen sind einfach umzusetzen. Von uns eine 100%ige Empfehlung!“*

Jürgen Kiehne  
Spielbank SH GmbH

## Kontakt



- » **Prof. Dr. Regina Kostrzewa**  
**Professorin für Soziale Arbeit und Gesundheit,**  
**1. Vorsitzende GesundheitsAkademie Nord e.V.**  
Jahrzehntelange Erfahrung in Beratung von Unternehmen zur Gesundheitsvorsorge sowie Führungskräftebildungen, Trainerin Motivierende Gesprächsführung und Mental Health Ausbildung
- » **Sina Rade**  
**Pädagogin, M.A.**  
Referentin für Gesundheitsförderung

**Gesundheitsakademie Nord e.V.**  
Holstenstraße 68a / Fleet7  
24103 Kiel  
Telefon: 0171- 23 10 337  
E-Mail: [kontakt@gesundheitsakademie-nord.de](mailto:kontakt@gesundheitsakademie-nord.de)  
[www.gesundheitsakademie-nord.de](http://www.gesundheitsakademie-nord.de)



**GESUNDHEITSAKADEMIE**  
NORD E.V.



**Betriebliches Gesundheitsprogramm**  
zur Stärkung der individuellen  
Gesundheitskompetenz

## Glück & Gesundheit – wie hängt das zusammen?

- » Glückliche Menschen sind seltener krank und leben länger
- » Glückliche Menschen reagieren gelassener auf Stress und haben einen gesünderen Lebensstil
- » Glückliche Menschen haben mehr Energie und arbeiten produktiver

„glücklich & gesund“ ist das erste betriebliche Gesundheitsprogramm, das neben Gesundheit das Thema Glück mit einbezieht!

Erhöhen Sie die Attraktivität Ihres Unternehmens und stärken Sie die Mitarbeiterbindung!“

*„Vielen Dank für die vielen positiven Impulse, die Sie uns mit Ihrer Mitarbeiterin im Rahmen eines Führungskräfte-seminars vermittelt haben. Wer Ihre fundierten Tipps zu einer gesunden Ernährung, mehr Bewegung und einer positiven, inneren Haltung umsetzt, wird sicherlich gesünder, glücklicher und auch produktiver durchs (Arbeits-)Leben gehen.“*

Stefan Fehlandt  
orthopädie.technik.nord GmbH

## Vorteile von Gesundheitsprogrammen für den Betrieb

- » Anzahl von Fehltagen werden reduziert
- » Krankheitsbedingte Kosten werden gesenkt
- » Mitarbeiterzufriedenheit wird gesteigert
- » Leistungsfähigkeit und Motivation steigen
- » Fluktuation guter Mitarbeiter sinkt

Mitarbeitergesundheit führt zu gesteigertem Unternehmenserfolg!

## Organisatorisches

Das Gesundheitsprogramm „glücklich & gesund“ unterteilt sich in individuell zugeschnittene Umsetzungsphasen:

- » Vorträge bei Betriebsversammlungen mit Bedarfsanalyse
- » Basisseminare für alle Mitarbeitenden
- » Basisseminare für Führungskräfte
- » Vertiefungsmodule nach Wahl
- » Abschlussveranstaltung mit Auswertungsbericht

## „Gesunde Mitarbeiter in einem gesunden Unternehmen“

### Themen des Programms:

- » Glück & positives Denken
- » Ernährung & Bewegung
- » Konsum & Lebensstil
- » Stress & Schlaf
- » Resilienz & Achtsamkeit



Entsprechend ihrer Vorstellungen bzw. der Bedarfsanalyse entwickeln wir ein spezifisches Programm für Ihr Unternehmen und erstellen ein individuelles Angebot.

**Steigern Sie Ihr positives Image durch das Qualitätssiegel „Glücklich & Gesund“!**

Nutzen Sie das Einkommenssteuergesetz: **Maßnahmen für die Mitarbeitergesundheit sind lohnsteuerfrei!** Fragen Sie uns gern!