



**CHRISTINA BOLTE**

### MIT GESUNDHEIT UM FACHKRÄFTE WERBEN

Eine Investition in die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter ist nicht nur zeitgemäß, sondern rechnet sich vielfach (vgl. Gesundheitsreport Bayern 3/2009) – nicht nur die Mitarbeiter bleiben gesund, sondern auch deren langjähriger Erfahrungsschatz verbleibt im Unternehmen. Ganzheitliches Gesundheitsmanagement ist somit auch eine Investition in die Gesundheit und Stabilität Ihres Unternehmens!

Wir stehen dabei vor allem kleinen und mittelständischen Betrieben rund um die Themen Resilienz und Gesundheit als Berater und Wegbegleiter zur Seite.

Unsere Mitgliedschaft im bundesweiten Netzwerk der Burnout-Lotsen® wie auch ein umfangreiches Netzwerk aus Partnern in der Region sichert uns – neben der methodischen Kompetenz – die notwendige Unterstützung, wenn es um weitere Aspekte geht.

### KONTAKT & INFORMATION

Wir freuen uns auf Ihre Nachricht unter  
089 52 38 93 02 oder  
cb@brennpunkt-burnout.com  
muenchen@burnout-helpcenter.de  
www.unternehmens-gesundheit.de



Im Mittelpunkt der Mensch  
BURNOUT-HELPCENTER

# BURNOUT HELPCENTER MÜNCHEN

**Beratung für  
Unternehmens-Gesundheit**



Umschlagmotiv: © shutterstock/Dmitry Litvagin

**BRENNPUNKT BURNOUT**  
Ganzheitliche Burnout- und Stress-Prävention

**Brennpunkt Burnout**, Inh. Christina Bolte  
Hans-Goltz-Weg 28 • 81247 München  
Tel/Fax: 089 52 38 93 02 • Mobil: 0151 5074 1579  
cb@brennpunkt-burnout.com • muenchen@burnout-helpcenter.de

## UNSERE KOMPETENZ LIEGT IN DEN BEREICHEN

- Stressmanagement
- Burnout-Prävention
- Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)

Unsere Mitgliedschaft im bundesweiten Netzwerk der Burnout-Lotsen® wie auch ein umfangreiches Netzwerk aus Partnern in der Region sichert uns – neben der methodischen Kompetenz – die notwendige Unterstützung, wenn es um weitere Aspekte geht.

## STRESSMANAGEMENT – ANALYSE

Der Ausgangspunkt für eine Zusammenarbeit ist die Ermittlung eines Status-Quo anhand der Analyse bestehender Kennzahlen (Fehlzeiten, Überstunden Unfallmeldungen etc.)

Die Arbeitsplätze werden zu Bereichen zusammengefasst, um so Brennpunkte zu erkennen und nur diese zu auditieren. Auf eine Mitarbeiterbefragung wird dabei weitgehend verzichtet.

Mittels

- **eines Organisations- und Systemischen Testverfahren (BPI)**  
zur professionellen Messung von Stress (Belastung und Beanspruchung)

sowie einer

- **Psychischen Gefährdungs-Beurteilung**
  - zur Erfüllung des geänderten Arbeitsschutzgesetzes (§§ 5 und 6) und
  - zur Vermeidung von Haftungsrisiken wird das Gefährdungspotenzial für psychische und physische Belastungen ermittelt, die aus der Organisation selbst und den Tätigkeiten heraus entstehen können.

Die Ergebnisse sowie ggf. Ursachen werden anforderungskonform dokumentiert, gemeinsam mit der Geschäftsführung diskutiert und entsprechende Maßnahmen abgeleitet.

Darüber hinaus lassen sich die Ergebnisse beider Analysen zusätzlich im Marketing oder für die Personal-Rekrutierung (Employer Branding) verwenden!

## STRESSMANAGEMENT – PRÄVENTION

„Die Verhütung von Unfällen ist nicht eine Frage gesetzlicher Vorschriften, sondern unternehmerischer Verantwortung und zudem ein Gebot wirtschaftlicher Vernunft.“, wusste schon Werner von Siemens im Jahr 1880.

Mit der

- **Präventionsausbildung „Psychosomatischer Ersthelfer“: zertifizierter Burnout-Sensor**
  - schulen Sie Ihre Mitarbeiter, chronische Stress- und Burnout-Prozesse zu erkennen
  - erkennen und verhindern Sie Erkrankungen so früh wie möglich (Primär- und Sekundär Prävention) und
  - leben Sie aktives Betriebliches Wiedereingliederungsmanagement (BEM)
- **Organisation und Durchführung von Vorträgen & Gesundheitstagen**
  - unterstützen Sie das Gesundheitsbewusstsein von Führungskräften wie Mitarbeitern und
  - fördern und motivieren diese damit zur Eigenverantwortung (Verhaltensprävention)

## STRESSMANAGEMENT – INTERVENTION

Mit konkreten Maßnahmen aus dem Bereich der Verhaltensprävention erlernen Mitarbeiter wie Führungskräfte Wege und Hilfsmittel, um auf sich selbst zu achten:

- **Personal Coaching**
- **Führungskräfte-Training**
- **Workshops (z.B. Gesundes Führen, Konfliktmanagement, Zeitmanagement)**
- **Verhaltensschulung für Mitarbeiter (z.B. Kurs-Veränderung)**
- **Kommunikations- und Resilienz Training**
- **Entspannungsprogramme (z.B. Progressive Muskelentspannung, Blitz-Entstressung, Atem-Achtsamkeit)**
- **Organisation von Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung**  
(unter Berücksichtigung der Subventionierung gemäß § 20 SGB V durch die Krankenkassen)