

**INNERE STÄRKE**

## Das System preventon

Psychosoziale Belastungen entwickeln sich zur größten Herausforderung für gesundes Wachstum und langfristig effiziente Beschäftigung. Wir verfügen über wirksame Instrumente zur präzisen Analyse der unternehmensspezifischen Situation, zeigen Verbesserungschancen auf und setzen diese gemeinsam mit Ihnen um.

Für preventon liegt der Wert einer medizinischen Vorsorgeuntersuchung weit über dem bloßen Ausschluss von Krankheiten. Entscheidend ist für uns stets der Mensch in seiner Gesamtheit. So erschließen und gestalten wir das bestehende Gesundheitspotenzial, um es in alltagstaugliche Konzepte zu übersetzen.

Unternehmen verstehen wir als Partner, denen wir mit innovativen und zukunftsfähigen Lösungsvorschlägen für mehr Gesundheit im Unternehmen zur Seite stehen.

Das wertvollste Potenzial von preventon sind seine Mitarbeiter. Außergewöhnliches Engagement sowie in Theorie und Praxis erworbene Kompetenz sorgen dafür, dass die festgelegten Gesundheitsziele schnell und nachhaltig erreicht werden.

Unsere Arbeit unterstützen wir durch eine wissenschaftliche Datenerfassung. Diese schafft Transparenz und macht Erfolg messbar. Bestehende Netzwerke mit Partnern aus den verschiedenen Bereichen ergänzen unser System und eröffnen größtmögliche Flexibilität bei maximaler Individualität.

**preventon führt zu innerer Stärke:**

- den Menschen, der eine motivierende Veränderung hin zu mehr Lebensqualität erfährt und sie auch langfristig genießen kann;
- das Unternehmen, als zukunftsichernde Investition in die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter und damit in den unternehmerischen Erfolg.

A photograph of four women jogging on a beach at sunset. The women are seen from behind, running along the shoreline. The sky is filled with soft, golden light from the setting sun, and the ocean waves are visible in the background. The top of the image features a decorative pattern of diagonal lines in a light green color.

# PREVENTON SYSTEM

# INNERE STÄRKE

## INNERE STÄRKE



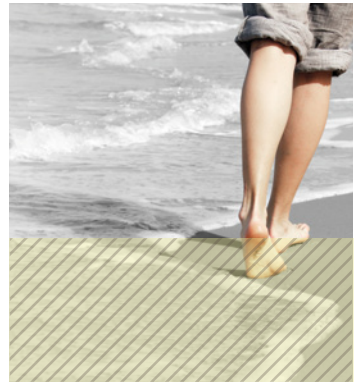
### **Ihr Nutzen**

Persönliche Kompetenzen im Umgang mit Belastungen sichern und verstärken.

Effektiver Schutz vor den Folgen von Stress.

Die Lebens-Balance erfolgreich gestalten.

Gesundheit nachhaltig sichern.



Über die persönliche Belastbarkeit entscheiden vor allem psychomentele Fähigkeiten. Zentrale Fragen, denen sich jeder von uns immer wieder stellen muss, sind in diesem Kontext: Wie kann ich auch unter Druck gelassen und gesund bleiben? Wie kann ich mein Leben und meine Arbeit erfolgreich, nachhaltig und mit Lebensfreude gestalten? Innere Stärke schafft Widerstandsfähigkeit gegen Belastungen und schützt vor den Folgen von Stress wie Erschöpfung (Burnout) und vor stressbedingten Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Bluthochdruck.

Innere Stärke umfasst im Wesentlichen:

- Mentale Kompetenz** – eine optimistische und lösungsorientierte Grundhaltung gegenüber den Herausforderungen im Alltag, in allen Lebensbereichen
- Regenerative Kompetenz** – erholsamer Schlaf, effektive Kurz-Entspannung, körperliche Fitness, leistungsgerechte, gesunde Ernährung
- Burnout-Prävention** – Schutz vor zunehmender Erschöpfung, besonders bedeutsam für Leistungsträger in Unternehmen und Gesellschaft
- Soziale Kompetenz** – aktive Gestaltung des eigenen sozialen Netzes, Ausbau und Erwerb kommunikativer, sozialer Fähigkeiten wie beispielsweise wertschätzende Kommunikation und effektive Menschenführung
- Life-Balance** – das Leben nach den eigenen Werten und Zielen gestalten, angestrebt wird die subjektiv befriedigend empfundene Ausgewogenheit von Beruf und Privatleben



# INNERE STÄRKE

## Persönliche Beratung und Coaching

Jeder Mensch verfügt über ein Reservoir an Ressourcen, Fähigkeiten und Kenntnissen. Die Energie, die wir aus diesem Pool ziehen können, ist aber nicht unbegrenzt bzw. steht nicht immer im gewünschten Maß zur Verfügung.

Wie die persönlichen Kraftquellen effektiv zum Management von Druck und Belastungen eingesetzt werden können, ist eine wesentliche Voraussetzung für Leistungsfähigkeit, Gesundheit und persönliches Wohlbefinden. Viele dieser Fähigkeiten lassen sich mit bewährten Methoden gründlich erlernen und ausbauen.

**preventon Coachings und Beratung mit individuellen Schwerpunkten führen Sie effektiv zum Ziel:**

- Analyse der persönlichen Belastung durch validierten Stresstest
- Training der individuellen Fähigkeiten zur Bewältigung von Stressbelastungen
- Burnout-Prävention
- Intervention bei Burnout-Gefährdung
- Gesundheits-Coaching zum Erreichen der persönlichen Ziele
- Selbstmanagement-Training
- Analyse und Coaching mit dem Ziel einer optimalen Work-Life-Balance

## Unternehmen

**Der Umgang mit psychischen Belastungen der Mitarbeiter stellt das betriebliche Gesundheitsmanagement vor erhebliche Herausforderungen:**

Das Ausmaß an Fehlzeiten und die Anzahl von Frühberentungen aufgrund psychischer Erkrankungen steigt kontinuierlich an, wertvolle Mitarbeiter sind Burnout-gefährdet, Präsentismus kostet die Unternehmen viel mehr Geld als die faktischen Fehlzeiten. Die persönliche und unternehmensbezogene Leistungsfähigkeit zu erhalten, ist daher wesentlich abhängig von den individuellen Fähigkeiten im Umgang mit Stressbelastungen.

**preventon kann hierzu einen wertvollen Beitrag leisten:**

- Analyse von psychischen Beanspruchungen und Belastungen
- Online-Befragungen
- Passgenaue Empfehlungen und Trainings zum Umgang mit psychischen Belastungen
- Seminare zu Stressbewältigung und Work-Life-Balance
- Trainings zu Menschenführung und Gesundheit
- Gesundheitstage mit Schwerpunkt Stresskompetenz und Burnout-Prävention



## Seminare

### Thema Stressbewältigung:

Nutzen Sie unser bundesweites Seminar-Angebot für ein effektives, individuelles Stressmanagement.

### Kompetenz-Training im Umgang mit Stressbelastungen

- in Kooperation mit dem GKM-Institut Prof. Dr. Gert Kaluza, Marburg
- Bundesweites Trainernetz auf einheitlich hohem Ausbildungsniveau (i.d.R. Diplom-Psychologen)
- Qualitäts-Sicherung durch Online-Befragung zu Seminarzufriedenheit und zu den angestrebten Verhaltensänderungen
- Zuschussfähig als Präventionsmaßnahme nach § 20 SGB

### Thema Führung und Gesundheit:

Führungskräfte sind Vorbilder. Der Umgang von Leistungsträgern und Entscheidern mit persönlichen Belastungen und Anforderungen dient dem Team als Maßstab. Daraus resultiert sowohl eine hohe Selbstverantwortung der Führungskraft als auch die Notwendigkeit einer erfolgreichen Übernahme von Verantwortung für die Mitarbeiter.

preventon Impulsvorträge und Trainings zum Thema „Gesundes Leisten und Führen“ zeigen den richtigen Weg.

### Thema Work-Life-Balance:

Eine optimale Work-Life-Balance und die damit verbundene Zufriedenheit mit der persönlichen Lebensführung können die Folgen von Belastungen auffangen. Ziel des Konzeptes ist ein erfülltes, selbstbestimmtes Leben, eine hohe persönliche Leistungsfähigkeit, mehr Lebensfreude und stabile Gesundheit.

Hierzu bietet preventon persönliche Analysen, Impulsvorträge und Seminare an.

