

Das **Institut Mertens Merkel** bietet

**Beratung** als berufliches und privates Coaching,

**Gesundheitsförderung** zur Stärkung der Lebensqualität in betrieblichen und privaten Bereichen und

**Kommunikationstraining** zur Verbesserung der Verständigung, des Selbstausdrucks und der Selbstwahrnehmung.

Unsere Angebote können als Fortbildungen und Einzelberatungen gebucht werden.



<b>Heidi Mertens</b>	<b>Brigitte Merkel</b>
Schlesienstr. 68	Lazarettstr. 21
48167 Münster	48149 Münster
0251/16245802	0251/3905734

[www.mertens-merkel.de](http://www.mertens-merkel.de)

**Betriebliche  
Gesundheitsförderung**



## Betriebliche Gesundheitsförderung

Mit unserem Programm **Fit im Job** unterstützen wir beim Aufbau einer betrieblichen Gesundheitsförderung indem wir Schulungen, Seminare, Vorträge und Einzelberatungen für Mitarbeiter und Führungskräfte zu folgenden Themen anbieten:

**Mitarbeiterberatung**

**Stressbewältigung/Burnout**

**Psychosomatische Beschwerden**

**Wiedereingliederung**

**Zeitmanagement**

## Mitarbeiterberatung EAP

Jedes Unternehmen ist erfolgreicher mit motivierten und gesunden Mitarbeitern. Die Mitarbeiterberatung, ein lösungs- und ressourcenorientiertes Coaching für alle beruflichen und privaten Probleme, ist ein bewährter Baustein im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung. Sie ist ebenso wertschätzende Fürsorge für die Mitarbeiter als auch betriebswirtschaftliches Kalkulieren, denn gesunde und motivierte Mitarbeiter sind produktiver.

Unternehmen, die dies erkannt haben, investieren gezielt in die Gesundheit ihrer Mitarbeiter.

## Stressbewältigung und Burnout

Die durch Stress verursachten gesundheitlichen Beschwerden und Erkrankungen bedeuten für die Betroffenen oft Leid und Leistungs- und Lebensbeeinträchtigung. Sie führen zum Anstieg von Fehlern durch Konzentrationsschwierigkeiten, zu Qualitätseinbußen und zu Fehlzeiten am Arbeitsplatz. Ein langjähriges Stressgeschehen führt immer zu starker psychischer und physischer Beanspruchung.

Unsere Angebote zielen darauf, das berufliche und persönliche Stressgeschehen besser wahrzunehmen, zu verstehen und zu regulieren.

## Psychosomatischen Beschwerden

Psychosomatische Beschwerden sind eine Folge von langanhaltender, starker Stressbelastung. Symptome haben sich verfestigt. Es entstehen dauerhafte Befindlichkeitsstörungen, die ein Gefühl von Krankheit hervorrufen, ohne das eine Krankheit zu diagnostizieren wäre. Psychosomatische Beschwerden können bis zur Arbeitsunfähigkeit führen.

In unserem Angebot informieren wir über die Entwicklung und die Hintergründe dieses Krankheitsbildes und bieten für die Unterstützung des Heilungsprozesses und für die Prävention Einzelberatung und Seminare an.

## Wiedereingliederung

Wir beraten bei Problemen der Wiedereingliederung nach langer Krankheit und der Integration und Stabilisierung von chronisch psychisch / physisch erkrankten Mitarbeiter/innen.

Wir bieten individuelle Einzelberatung und Unterstützung für Personalleiter und Vorgesetzte.

## Zeitmanagement

Unsere Zeit besser nutzen! Dies ist das Ziel dieses Seminars. Zeit zu haben, ist für viele Menschen ein hohes Gut. Oft entsteht jedoch ein Gefühl des Mangels. Wir klagen darüber, für viele Dinge zu wenig Zeit zu haben, sei es im Beruf oder im Privatleben. Durch ein gutes Zeit- und Selbstmanagement gewinnen wir neue Freiräume und hetzen nicht mehr durchs Leben. Wir erkennen rechtzeitig die sog. Zeitdiebe und lernen damit konstruktiv umzugehen.

Inhalte:

- Ist-Analyse
- Persönliches Zeit und Selbstmanagement
- Arbeitstechniken
- Umgang mit Störungen
- Arbeiten delegieren