

Sprechen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne!

Ihre Ansprechpartnerin an der vhs stuttgart:

Monika Kurz, Dipl.- Päd.  
Fachbereichsleiterin Gesundheit,  
Prozessbegleiterin ProSalutO

volkshochschule stuttgart  
Fritz-Elsas-Str. 46-48, 70174 Stuttgart  
www.vhs-stuttgart.de  
monika.kurz@vhs-stuttgart.de  
tel. 0711 1873 758

## Impressum

Herausgeber: vhs stuttgart  
Koordination: Katja Armbruckner, Elvira Schuster  
Text: Monika Kurz  
Grafik: ideal Kommunikation GmbH & Co. KG  
Druck: Eberl Print GmbH

Mit freundlicher Unterstützung  
von Ebner Stolz Mönning Bachem &



## Maßnahmen-Beratung:

Gerne stellen wir Ihnen ein maßgeschneidertes Programm zusammen! Sie können bei uns buchen:

- Workshops
- Tagesseminare
- fortlaufende Kurse
- Aktionstage
- Gesundheitswochen

## Führungskräfte-Seminare:

- Führungskompetenzen
- Kommunikation
- Teamentwicklung
- Stressbewältigung
- Burn out – erkennen und vermeiden

Maßnahmen zur Gesundheitsförderung werden vom Staat steuerlich begünstigt (§3 Nr. 34 des Einkommenssteuergesetzes). Es können Ausgaben von bis zu 500 Euro im Jahr pro Arbeitnehmer steuerfrei bleiben, wenn zusätzlich zum ohnehin geschuldeten Arbeitslohn eine Leistung des Arbeitgebers der betrieblichen Gesundheitsförderung zugute kommt. Arbeitgeber, die ihren Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen entsprechende Gesundheitsleistungen anbieten, müssen diese somit nicht mehr als so genannten „geldwerten Vorteil“ mit Steuern und Sozialabgaben belegen.

## Kursangebot Gesundheit und Fitness:

- Starker Rücken – Entspannte Schultern – Gelöster Nacken
  - Fitness Mix
  - Nordic Walking
  - Burn out – erkennen und vermeiden
  - Stressbewältigung im beruflichen Alltag
  - Entspannung mit Progressiver Muskelrelaxation
  - Autogenes Training
  - Yoga
  - Qi Gong / Tai Chi
  - Massage am Arbeitsplatz
  - Gesunde Ernährung
- und mehr ...

## ProSalutO – Betriebliches Gesundheitsmanagement mit der vhs stuttgart





## Gesunde und motivierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter: Die Basis für den Erfolg Ihrer Organisation

Der Erfolg jedes Unternehmens hängt entscheidend von der Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft seiner Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ab. Ihre Motivation, ihre Gesundheit und ihre körperliche Fitness sind dafür die Voraussetzungen.

In den letzten Jahren sind neue Herausforderungen auf die Unternehmen und ihre Beschäftigten zugekommen, die zu einer verstärkten Belastung führen. Statistiken belegen die Zunahme stressbedingter Beschwerden, wie Burnout und Depressionen sowie Erkrankungen des Bewegungsapparates in Form von Verspannungen und Rückenbeschwerden. Die demographische Entwicklung verstärkt diese Tendenz und erhöht die Notwendigkeit, hoch qualifizierte Mitarbeiter/innen zu binden.

Hier setzt das betriebliche Gesundheitsmanagement mit ProSalut0 an.



## Mit der vhs stuttgart und ProSalut0 zu einem gewinnbringenden Gesundheitsmanagement

ProSalut0 steht für **Prozessorientierung** und **Salutogenese\*** in der Organisation:

ProSalut0 ist eine ganzheitliche Methode der Organisationsentwicklung, mit der die betriebliche Gesundheitsförderung in das Managementkonzept integriert wird.

ProSalut0 ist ein systematisch und methodisch durchgeführter Entwicklungsprozess, bei dem das individuelle Gesundheitsverhalten der Beschäftigten (Verhaltensprävention) wie auch das Betriebsklima und die gesundheitsgerechte Gestaltung von Arbeits- und Organisationsabläufen (Verhältnisprävention) betrachtet werden.

## ProSalut0 nimmt die Unternehmenskultur als Ganzes in den Blick

ProSalut0 bindet die bestehenden Strukturen des Arbeits- und Gesundheitsschutzes in eine neue Gesundheitsmanagement-Struktur ein. Gesundheitsmanagement wird Bestandteil der Organisations- und Personalentwicklung:

- Führungskräfte werden sensibilisiert, Entscheidungen unter dem Aspekt der gesundheitlichen Wirkungen zu betrachten und zu prüfen.
- Alle Beschäftigten werden aktiv an der Entwicklung von gesundheitsgerechtem Verhalten am Arbeitsplatz beteiligt.

### Salutogenese

- salus = Unversehrtheit & genes = Quelle/Entstehung
- Ist ein ganzheitlich orientiertes Gesundheitsmodell (von Aron Antonovsky).
- Versteht Gesundheit als ein aktives und sich dynamisch regulierendes Geschehen (Heterostase).
- Stellt die Frage: welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein, dass ein Mensch sich gesund fühlt und sein Leben und seine Arbeit stressfrei und erfolgreich meistern kann.



## Unser Angebot:

- qualifizierte Beratung und Begleitung zur Einführung von Gesundheitsmanagement
- passgenaue Situationsanalyse und Diagnose
- zielorientierte Maßnahmenplanung und Durchführung
- Unterstützung bei der Implementierung einer gesunden Betriebsstruktur
- Wirksamkeitsprüfung und Evaluation

## Ihr Gewinn:

- gesunde, motivierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in einer gesunden Organisation
- Gesundheitsförderung, die in die Organisationsstruktur nachhaltig integriert ist
- klare Kommunikationsstrukturen auf allen Ebenen
- förderlicher Umgang mit Konflikten und Defiziten
- bedarfsorientierte Maßnahmen zur Gesundheitsförderung
- Förderung der Stärken von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern
- Wettbewerbsvorteile gegenüber Konkurrenten



## Was Sie von uns erwarten können:

- Wir arbeiten mit dem ganzheitlichen Ansatz der Salutogenese: Nicht die Krankheit beschäftigt uns, sondern die Frage, was hält uns gesund?
- Wir arbeiten mit fachlich und methodisch hoch qualifizierten Dozent/innen zusammen.
- Wir bieten Ihnen bedarfsorientierte Angebote, die sich inhaltlich, örtlich und zeitlich an den Wünschen und Bedürfnissen in Ihrem Betrieb orientieren.
- Wir beraten und begleiten Sie bei der Einführung des betrieblichen Gesundheitsmanagements.



## ProSalut0: Der Weg

