

# Der Mensch im Fokus

---

EURE CORPORATE HEALTH JOURNEY

Bewusst-Sein  
Ganzheitliches Coaching & Begleitung



# Der **Krankenstand** in deutschen Unternehmen hat mit 6 Prozent wieder ein **Rekordhoch** erreicht.

Das entspricht etwa 144.000 Euro Verlust im Jahr bei einem 50-köpfigen Team allein durch Entgeltfortzahlung. Hinzu kommen Verwaltungskosten, Auftragsausfälle und ein erhöhter Druck auf andere Mitarbeitende.



# HAUPTTREIBER: PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN

---

- **52 %** der Arbeitsunfähigkeitstage (AU-Tage) aufgrund psychischer Erkrankungen
- Psychische Erkrankungen mit **29,6 Tagen** längere Ausfallzeiten
- **49 %** der AU-Fälle wegen Rückenbeschwerden aufgrund psychischer Belastung am Arbeitsplatz
- **1/3** aller Beschäftigten leidet unter psychischer Belastung



Unternehmen, die das Wohlbefinden  
ihrer Mitarbeitenden  
vernachlässigen, machen Verluste.



# DIE LÖSUNG:

---

Eine Betriebskultur, die Wohlbefinden ins Zentrum rückt.

Die Betriebskultur ist die *Grundlage unseres Handelns*. Gleichzeitig beeinflusst alles, was wir tun und nicht tun die Kultur. Sie setzt sich zusammen aus den gemeinsamen Werten, Normen, Verhaltensweisen und Arbeitsweisen im Unternehmen.

Machen sich alle gemeinsam auf den Weg zu einer gesünderen Betriebskultur sorgt das für:

- bessere Ergebnisse durch erhöhte Produktivität, Kreativität und Motivation
- weniger krankheitsbedingte Ausfälle
- Loyalität der Mitarbeitenden
- Stärkere Kundenbindung





# Der Weg zu einer gesunden Betriebskultur

---

MEIN ANGEBOT

Bewusst-Sein  
Ganzheitliches Coaching & Begleitung



# CORPORATE HEALTH ROADMAP

1

## Status Quo

Wo steht ihr aktuell? Was sagen die Mitarbeitenden?

- Mitarbeitendenbefragung
- Let's talk!: Live-Workshops zum Austausch über Wohlbefinden in kleineren Gruppen
- Auswertung

2

## Transformation

3 Monate, in denen ihr euch weiterentwickelt.

- Kompetenzen schulen
- Persönliches Wohlbefinden
- Intervention (+)
- 1:1 Begleitung von Mitarbeitenden (+)

*(Erläuterung der Maßnahmen auf den folgenden Seiten)*

3

## Erfolge feiern

Was hat sich verändert?

- Mitarbeitendenbefragung
- Focus Groups
- Auswertung
- Gesundheitstag (+)

*(+) zusätzliche Angebote*

**Bewusst-Sein**  
Ganzheitliches Coaching & Begleitung



# MASSNAHMEN DER TRANSFORMATION

---



## Kompetenzen schulen

- 1) Führungskräfte
- 2) Alle Mitarbeitenden

1-stündige Präsenzseminare zu den Themen:

- Stress verstehen
- Konflikte verstehen und lösen
- Salutogenese
- Gesunde Führung
- Selbstwert
- Feedback



## Persönliches Wohlbefinden

Achtsamkeitstraining und  
Bewegungseinheiten (inspiriert aus dem Yoga)  
im Wechsel

1x pro Woche à 30 Minuten für alle (Präsenz  
oder online)





# MASSNAHMEN DER TRANSFORMATION

---



## Intervention

Eingreifen in bereits bestehende Konflikte: gemeinsame Problemlösungen und Wege für die Prävention.



## 1:1 Begleitung

Mitarbeitende können sich ein Einzelcoaching buchen.

4 pro Monat inklusive, jedes weitere mit 20% Rabatt auf den Regulärpreis



## Impuls-Brief

Newsletter mit Impulsen für den Arbeitsalltag. Hier können sich die Mitarbeitende auch einbringen.



# PREISE

## Basis-Paket

- 1) Status Quo
  - 2) Transformation
    - a. Kompetenzen schulen
    - b. Persönliches Wohlbefinden
  - 3) Erfolge festhalten
- Mehrwöchige Zusammenarbeit  
ab 9.000 Euro

## + Intervention

ab 1.200 Euro

## + 1:1 Begleitung

3.000 Euro - inklusive 4  
Einzelcoachings pro Monat, dann  
20 % Rabatt auf den Regulärpreis

## Individuelle Lösungen

Das Angebot kann in enger  
Absprache an die individuellen  
Bedürfnisse angepasst werden.  
Preis und Module verhandelbar.





# ÜBER MICH

---

M.A. Journalismus & Medienkommunikation

7 Jahre Erfahrung aus der Verlags- und Medienbranche

Ayurveda Coach (Gesundheitsberatung, Ernährung, Psychologie)

Traumasesensible Coaching-Ausbildung

Yoga-Lehrerin (zertif. International Yoga Alliance)

Bewusst-Sein  
Ganzheitliches Coaching & Begleitung



# So erreicht ihr mich

---

**ICH FREUE MICH AUF DIE ZUSAMMENARBEIT!**

Carolin Simon

carosimon.coach@gmail.com

+49 176 706 36 221

[www.carolinsimon.com](http://www.carolinsimon.com)

**Bewusst-Sein**  
Ganzheitliches Coaching & Begleitung

