



Marion Woelk-Heder

GebassO

einfach besser arbeiten

Gesunde Aktionen für Unternehmen

Gesundheit im Unternehmen wird als Faktor für Produktivität und Wettbewerbsfähigkeit zunehmend wichtiger.

Seit 10 Jahren bin ich erfolgreich selbständig tätig in der Gesundheitsberatung.

Seit dieser Zeit habe ich 250 Menschen mit stressigem Lebensstil beraten und gecoacht, viele Vorträge gehalten und Workshops gegeben. Diese Erfahrung, kombiniert mit meinem Wissen um den Körper des Menschen, fließt ein in **GebassO** - einfach besser arbeiten.

Gerade mein individueller Ansatz ermöglicht es mir, in kürzester Zeit unterstützend und präventiv erfolgreich zu sein.

Der Focus liegt immer auf dem Transfer in den Berufsalltag.

Marion Woelk-Heder
Mittelshuchtinger Dorfstr. 9 28259 Bremen Fon: 0421/ 46 00 490
www.marion-woelk-heder.de info@marion-woelk-heder.de
Steuernummer 60 228 04632

So profitieren beide Seiten von meinem Konzept:

Das Unternehmen:

- Senkung des Krankenstandes
- Fehlerreduzierung
- Unfallvermeidung
- Rückgang der Fluktuation
- motivierte Mitarbeiter
- erhöhte Mitarbeiterbindung
- Beitrag zum betrieblichen Gesundheitsmanagement
- gesteigerte Leistungsfähigkeit
- Nachhaltigkeit

Der Angestellte:

- mehr Motivation
- mehr Lebensfreude
- Förderung der Gesundheit
- Steigerung der individuellen Stressresistenz
- Von mehr Erfolg und Gesundheit profitiert auch die Freizeit

Ich möchte, dass Ihr Unternehmen entspannt erfolgreich ist.

Sie auch?

Dann vereinbaren Sie einen Termin mit mir.

Marion Woelk-Heder
Mittelshuchtinger Dorfstr. 9 28259 Bremen Fon: 0421/ 46 00 490
www.marion-woelk-heder.de info@marion-woelk-heder.de
Steuernummer 60 228 04632

Meine Vita

- geboren 1959 in Dautphetal/Hessen
- Abitur am Städtischen Gymnasium Bad Laasphe

Ausbildungen:

- Medizinisch-Technischen-Assistentin an der Medizinischen Hochschule Hannover
- Fachkraft für betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK)

Weiterbildungen:

- zertifizierte Seminarleiterin für Stressbewältigung
- ärztlich zertifizierte Anti-Aging- & Präventions-Trainerin

- Sport und Entspannungstechniken als Hobby seit der Schulzeit. Kursleiterin u.a. bei der VHS, DRK und in Vereinen.
- Durch Ferienjobs in Großküchen die Liebe zum Kochen entdeckt: Regelmäßige Kochkurse und Weiterbildungen

Berufstätigkeit

- 1982- 2005 tätig in versch. Instituten, u.a. auch in leitender Funktion:
Medizinische Hochschule Hannover
Städtisches Klinikum Nordstadt Hannover
Kliniken der Philipps Universität Marburg
Verschiedene Labore in Bremen

- Seit 2005 selbständig mit Gesundheitsberatung

- Seit 2014 Dozententätigkeit an der Hochschule für Ökonomie und Management (FOM)

Marion Woelk-Heder

Mittelshuchtinger Dorfstr. 9 28259 Bremen Fon: 0421/ 46 00 490

www.marion-woelk-heder.de info@marion-woelk-heder.de

Steuernummer 60 228 04632

Meine Schwerpunkte:

- Ernährung
Es gibt weniger DIE gesunde Ernährung – aber es gibt IHRE gesunde Ernährung.
- Bewegung
Erfahren Sie unter Anleitung schnell und zuverlässig, wie Sie schon morgen mehr gesunde Bewegung in Ihren Alltag integrieren können.
- Entspannung
Trainieren Sie mit mir für mehr Besonnenheit und Achtsamkeit im Alltag.
- Stressbewältigung
Profitieren Sie von meinem bewährten kognitiven Stresstraining
- Zeitmanagement
Wertvolles über effizientes Arbeiten im Beruf und wie Sie mehr Freizeit genießen.
- der Körper des Menschen
Erfahren Sie, wie die Maschine Mensch funktioniert.

GebassO - Ideen für Firmen

GebassO - Vortrag:

Gesund im Beruf - Gesund durch den Winter

- Dauer: 30 min geballte Ladung praktische Tipps
 - stattfinden kann der Vortrag in der Werkstatt, im Aufenthaltsraum oder am Küchentisch
- Teilnehmerzahl: max. 20 Personen

GebassO - Vortrag:

Stressfrei im Beruf - Ressourcen in Erfolg verwandeln

- Dauer: 45 min Informationen, praktische Tipps und Übungen
- Teilnehmerzahl: max. 20 Personen

GebassO – Work-Out-Pause

- Eine 15-minütige Work-Out-Pause für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer von Seminaren und Tagungen.

Betriebliches Gesundheitsmanagement:

Sie möchten Ihre Mitarbeiter fit und leistungsfähig halten?

Sie haben zu hohe Krankenstände?

Sie möchten Motivation und Zufriedenheit erhöhen?

Diese Herausforderungen im Unternehmen zu meistern, erfordert, am Beispiel Krankenstand, folgende Vorgehensweise:

Da der Krankenstand vielfältigen Einflüssen unterliegt, ist eine genaue Analyse zu den Ursachen unumgänglich. Folgende Schritte sind daher notwendig:

1. Analyse der betriebsinternen Fehlzeitenstatistik
2. Anonyme Mitarbeiterbefragung
3. Arbeitsplatzanalyse (Arbeitsplatz, Arbeitsbedingungen, Ergonomie, Tätigkeit)
4. Durchführung von Analyse-Gesundheitszirkeln

Durch diese systematische, tiefgehende Vorgehensweise ist es möglich, die Hauptgründe aufzudecken und somit zielgerichtete Maßnahmen einleiten zu können.

Gerne berate ich Sie und zeigen Ihnen auf, wie Sie die Gesundheit in Ihrem Unternehmen fördern können.

Marion Woelk-Heder
Mittelshuchtinger Dorfstr. 9 28259 Bremen Fon: 0421/ 46 00 490
www.marion-woelk-heder.de info@marion-woelk-heder.de
Steuernummer 60 228 04632