

# SOKO Gesundheit

## Fahren Sie noch Vollgas oder laufen Sie schon auf Reserve?

Ihr Herz weiß, wie leistungsstark Sie sind und ob es nicht schon höchste Zeit ist, ihre Batterien aufzuladen und wieder Kraftreserven anzulegen.

Ein **zu hoher Stresspegel** macht sich u.a. über folgende Phänomene bemerkbar:

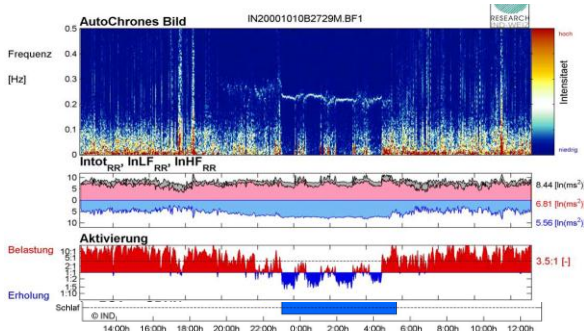
*Gereiztheit – Konzentrationsstörungen – Verspannungen – Schlafstörungen*

Sie kennen diese Zeichen? Trotzdem keine Zeit für Ihre Gesundheit?

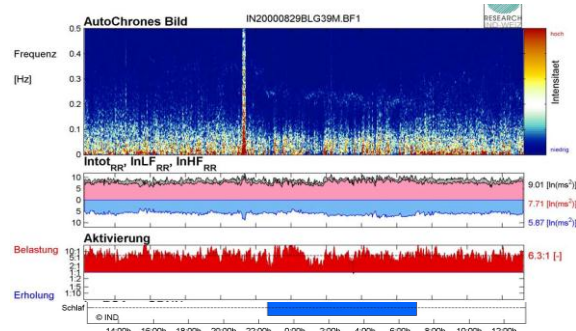
Mit unserem Programm

# SOKO Gesundheit

finden Sie in 24 Stunden heraus, wie es um Ihre Leistungsfähigkeit, Ihre Kraftreserven und vor allem um Ihre Zukunft steht.



Erholung – mäßiger Stresspegel



hoher Stresspegel- auch im Schlaf keine Erholung ersichtlich

In den darauf folgenden 2 Monaten begleiten wir Sie – in nur 7 Stunden Aufwand - mit den zurzeit effizientesten Methoden bei der **Aufladung Ihrer Batterien** und dem nachhaltigen **Anlegen von Kraftreserven**.

Denn nur mit voller Kraft und Leistungsstärke können Sie alle jene Handlungen setzen und Entscheidungen treffen, die Sie für Ihre verantwortungsvolle Tätigkeit Tag für Tag benötigen.

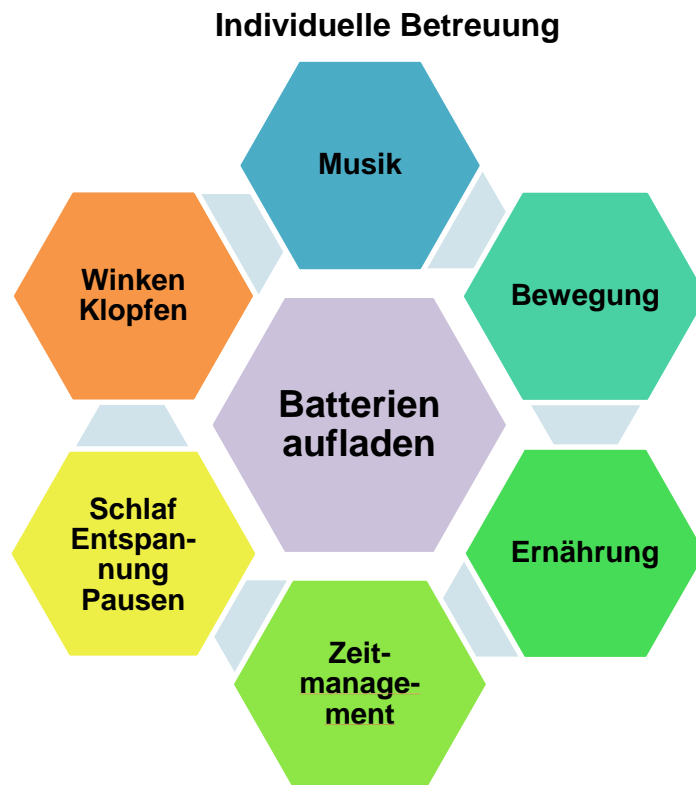
Wir haben ein wirkungsvolles individuelles Programm für **persönliche Gesundheit** und **Leistungsstärke** und gegen Burnout!

Warum mit dem Team der CTC-Academy?

Wir verfügen über:

- jahrelange Erfahrung mit effizienten Kurzzeit-Coachingtechniken wie wingwave und PEP
- Know How in der HRV Messung in Zusammenarbeit mit der Sigmund Freud Universität – auf die Interpretation und das Auswertungsgespräch kommt es an!
- ein kompetentes Team mit umfangreicher Erfahrung

- exklusiv für unser Programm komponierte Medicine Music
- spezielles Besser-Schlafen-Programm



### Interessiert?

Wir kommen gerne zu einem Informationsgespräch zu Ihnen und erarbeiten mit Ihnen Ihr persönliches Programm

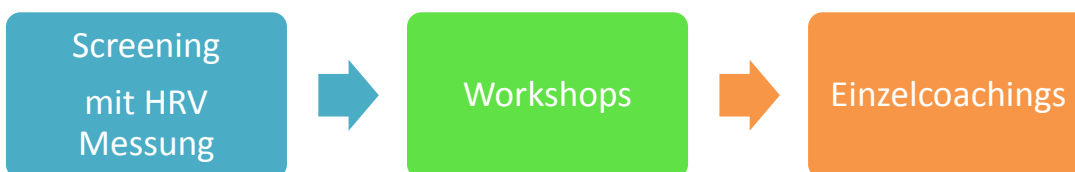
### Welche Maßnahmen können Sie als Unternehmen ergreifen?

Mit unserem Programm „SOKO Gesundheit“ verschaffen Sie sich einen konkreten Überblick über die Leistungsfähigkeit Ihrer Schlüsselkräfte.

Sie tragen zur Prävention und somit zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit bei und unterstützen rechtzeitig jene, die bereits vertiefte Unterstützung benötigen.

Das hilft Ihnen Kosten einzusparen und bietet gleichzeitig die Möglichkeit ihre MitarbeiterInnen gezielt bei der Erhaltung der Gesundheit zu unterstützen.

Dies erfolgt in 3 Schritten



Unser einmaliger methodischer Mix bestehend aus

- Herzratenvariabilitätsmessung

- Workshops
  - Methoden aus dem „Besser schlafen Programm“
  - Klopftechnik
  - Einsatz speziell komponierter Musik
  - Mental- und Entspannungstechniken
  - Bewegungseinheiten
- effektiven Einzelcoachings mit
  - professioneller Einzelbegleitung und Abstimmung auf die persönliche Situation und Ziele
  - wingwave zum raschen Abbau von Stress und Blockaden

hilft in ca. 3 Monaten, die Leistungsfähigkeit Ihrer Führungskräfte und MitarbeiterInnen wieder herzustellen – zu stärken bzw. zu steigern.

## **Wissen Sie, was Burnout Sie als Unternehmen jährlich kostet und wer der oder die nächste bei Ihnen sein wird?**

Mit unserem Programm

### **SOKO Gesundheit**

ersparen Sie sich diese Kosten – das sind im günstigsten Fall € 2.000,--, im schlimmsten Fall bis zu € 200.000,-- pro MitarbeiterIn

#### **Durch psychosoziale Erkrankungen verlieren heimische Unternehmen jährlich Milliarden von Euro.**

Laut Gallup-Studie vom November 2012 verliert die heimische Volkswirtschaft pro Jahr sieben Milliarden Euro durch psychosoziale Erkrankungen – vier Milliarden davon betreffen Unternehmen, die durch Produktivitätsverlust und Krankenstandstage der Mitarbeiter Geld verlieren. Der volkswirtschaftliche Schaden durch stressbedingte Überlastungen und Burn-out wächst jährlich rasant. Zu späte Diagnosen treiben die Folgekosten und die Zahl der Frühpensionierungen nach oben. Im Gegensatz von „normalen“ Krankenstandstagen kostet der Ausfall einer Führungskraft in Falle von Burnout zwischen 400 und 600 € pro Arbeitstag. Dieser hohe Wert ergibt sich vor allem durch die lange Absenz vom Arbeitsplatz was dazu führt, dass neben der „Ersatzarbeitskraft“ auch massiver Verlust von Knowhow bei Führungskräften einhergeht. Laut dem Linzer Universitätsprofessor Friedrich Schneider ist je nach Funktion und Grad der Burnoutgefährdung von 1500 -2300 € bei Früherkennung bis zu 130.000 € bei Totalausfall zu rechnen.

Dem Gegenzusteuern gelingt in erster Linie durch eine gezielte und nachhaltige Gesundheitsförderung für alle MitarbeiterInnen. Für Unternehmen gilt: das Potential der Produktivitätssteigerung bzw. Kosteneinsparung durch Gesundheitspräventionsprogramme liegt bei bis zu 6% der Personalkosten. Die Aufwendungen für nachhaltige Gesundheitsprogramme betragen etwa 1500 – 2000 € je Mitarbeiter. Eine sicherlich sehr wertschöpfende Investition.

Obwohl das Thema zu hoher psychischer Belastung in Betrieben aus der Taburolle gerückt ist, sind sich viele Unternehmer wenig bewusst, ob ihre Organisation davon betroffen ist oder nicht. Eine gezielte Erfassung von Daten und Erkennen der Rahmenbedingungen im Unternehmen bringen hier Licht ins Dunkel.

Markante Faktoren sind neben zunehmender Langzeitkrankenständen oder hoher Anzahl sehr kurzer Krankenstände, deutliche Produktivitätseinbußen durch reduzierte Leistungsfähigkeit und erhöhte Fehleranfälligkeit. Ein bekannter Effekt von Burnoutgefährdung ist der sogenannte Präsentismus. Dabei kommen ArbeitnehmerInnen an ihren Arbeitsplatz obwohl sie gesundheitlich nicht mehr in der Lage sind ihre Arbeit durchzuführen.

Psychosoziale Erkrankungen sind meist ein Zusammenwirken aus Persönlichkeit, Beruf und privatem Umfeld. Eine einzige Ursache führt selten zu psychosozialen Erkrankungen – wie zum Burn-out, es müssen meist innere und äußere Faktoren zusammenspielen. Etwa ein starkes Verantwortungsbewusstsein, Ehrgeiz, Angst zu versagen, Zeitdruck, mangelnde Anerkennung, hohe Arbeitsbelastung, gegensätzliche Anweisungen, Informationsmangel und knappe Ressourcen.



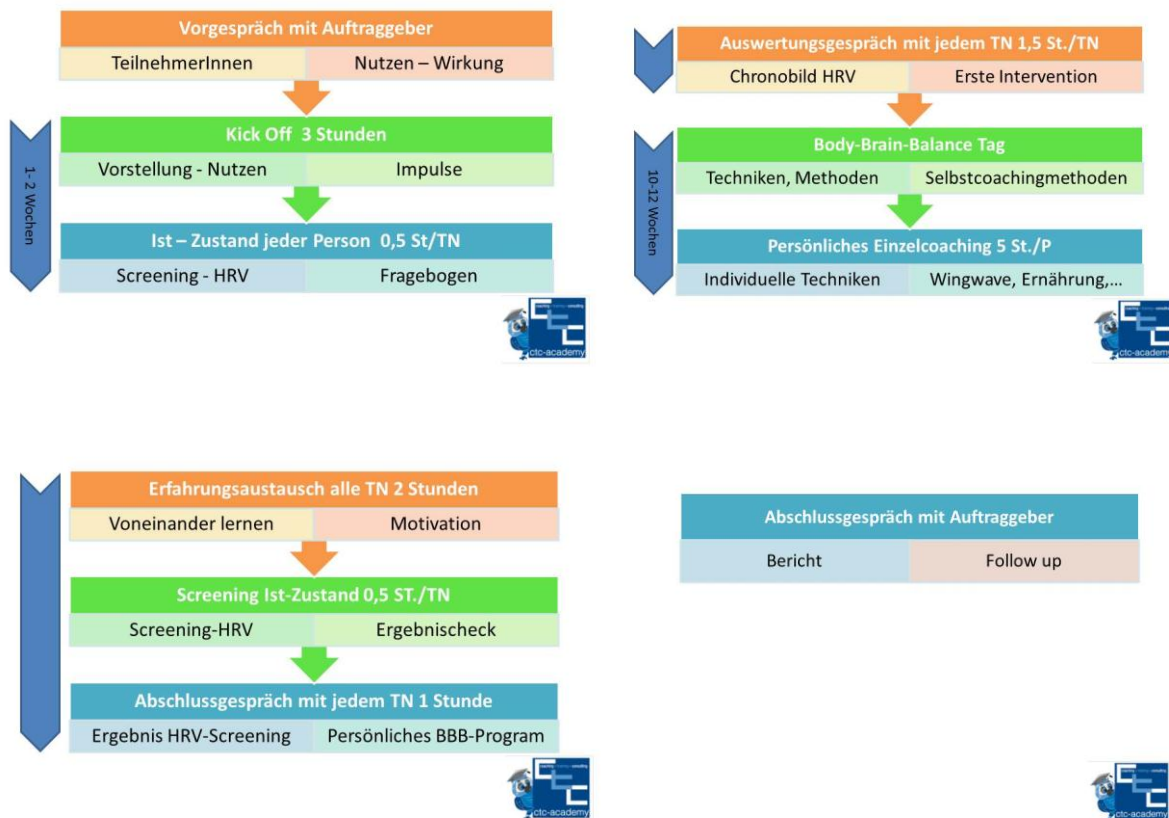
Eines der ersten und wesentliches Alarmsignal ist die Schlafstörung: wenn die Gedanken auch in der Nacht nur darum kreisen, was noch alles erledigt gehört, und somit ein Ein- oder Durchschlafen verhindert. Ebenso wie die Angst, den Herausforderungen nicht mehr gewachsen zu sein, Konzentrationsprobleme, leichte Reizbarkeit, immer weniger Zeit für Familie und Freunde sowie das Gefühl, dass ohnehin alles sinnlos sei, dann ist der Weg ins Burn-out ist vorgegeben. Verlässt man ihn nicht rechtzeitig, kommt es irgendwann zu einer schweren Depression und auch zu körperlichen Beschwerden. Rund 80% der Erkrankungen sind auf psychische Ursachen zurück zu führen.

Sind solche Anzeichen erkennbar so ist es höchste Zeit gegenzusteuern.

So könnte der Ablauf unseres Programms SOKO Gesundheit in Ihrem Unternehmen sein:

### SOKO Gesundheit

Das Stressmanagement der CTC-Academy  
für  
Führungskräfte und MitarbeiterInnen



Wir erstellen gerne ein auf Ihr Unternehmen abgestimmtes Programm.

Corinna Ladinig, MBA und Karl Wegmaier, MBA

CTC-Academy

Rudolfsplatz 5/15

1010 Wien

01/2762552

[office@ctc-academy.at](mailto:office@ctc-academy.at)

[www.ctc-academy.at](http://www.ctc-academy.at)