

GET Scout!
Auf **G**esundheits-**E**ntdecker **T**our zu mehr Wohlbefinden



UNTERNEHMENSGRUPPE
NASSAUISCHE HEIMSTÄTTE
WOHNSTADT

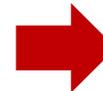
Unsere Vision und Mission im BGM

Wir sind die **Nr.1 als attraktiver Arbeitgeber** aller Wohnungsbaugesellschaften in Deutschland.

Wir sind **Spitzenreiter im Betrieblichen Gesundheitsmanagement** in Deutschland.

Wir fördern die **physische, psychische und soziale Gesundheit** unserer Führungskräfte und Mitarbeiter:innen.

Wir sorgen für die Erreichung und den Erhalt der **optimalen Arbeitsfähigkeit** in allen Lebenslagen bis zum Rentenalter.



Wir machen alle unsere Führungskräfte und Mitarbeiter:innen zu **Expert:innen in Sachen Gesundheit**, sowohl der eigenen als auch der Gesundheit anderer.



Der Trubel des Alltags, private und berufliche Herausforderungen, Digitalisierung, Pandemie und Co... Unser Lebensrucksack ist gut gefüllt. Ist darin auch ein Platz für das eigene Wohlbefinden? Eine gute Portion Well-Being und Work-Life-Balance?

Komme mit uns auf Entdeckertour. Werde zum Gesundheitsentdecker! Auf unserer Reiseroute werden wir viele interessante Ausflugsziele anpeilen, wie z.B. das Basislager, in dem wir uns mit allem Nötigen für unsere weitere Reise ausstatten. Wir werden in Bewegung kommen, ein paar Steigungen meistern, jedoch auch mit einem fantastischem Ausblick an verschiedenen Ruheplätzen belohnt. Wir tanken gemeinsam Ressourcen auf und lernen, wie wir mit einer guten Verpflegung noch mehr Energie erhalten.

Am Ende der Reise bist Du in der Lage, als Gesundheitsscout auch andere mit auf die Reise zu nehmen. Du kannst aber auch weiterhin individual reisen.

Gemeinsam werden wir regelmäßig unsere Reiseerfahrungen austauschen und neue bzw. bessere Routen erkunden.

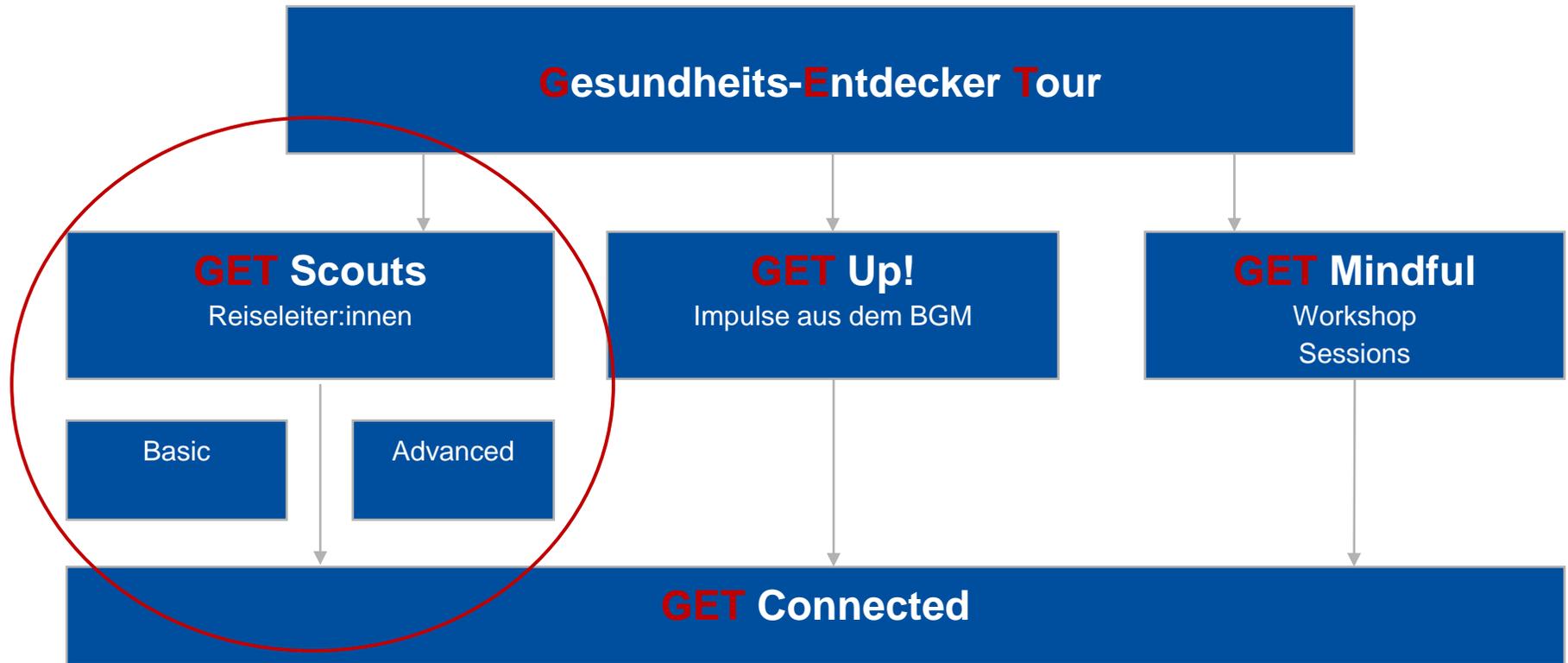
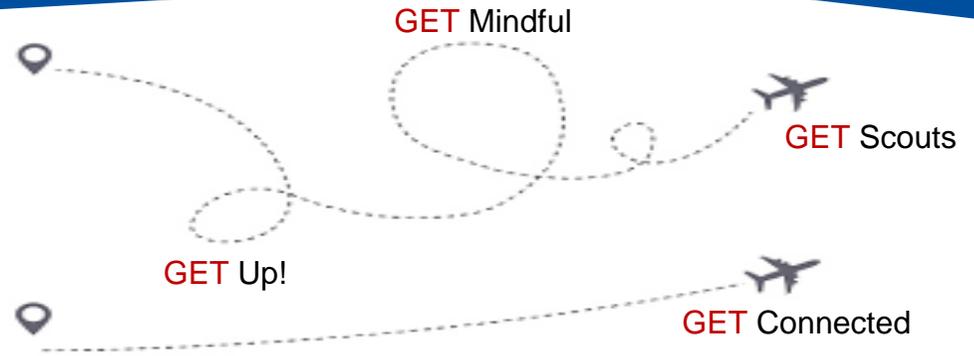


Mache Deinen Rucksack bereit und los geht`s!

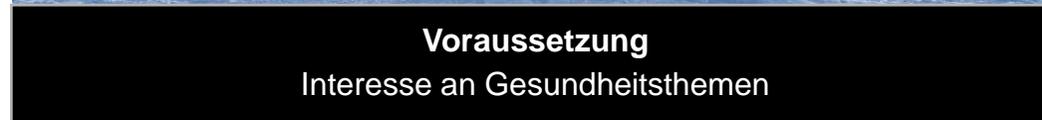


Gesundheits-Entdecker Tour

GET Up!



Du wählst, wie weit Deine Reise geht



Wichtig für Gesundheitsverhalten: Förderung der Selbstwirksamkeit

Die SAVE-Formel



S ELBST

Eigene Erfolgserlebnisse



A NDERE

Vorbilder



V ERBAL

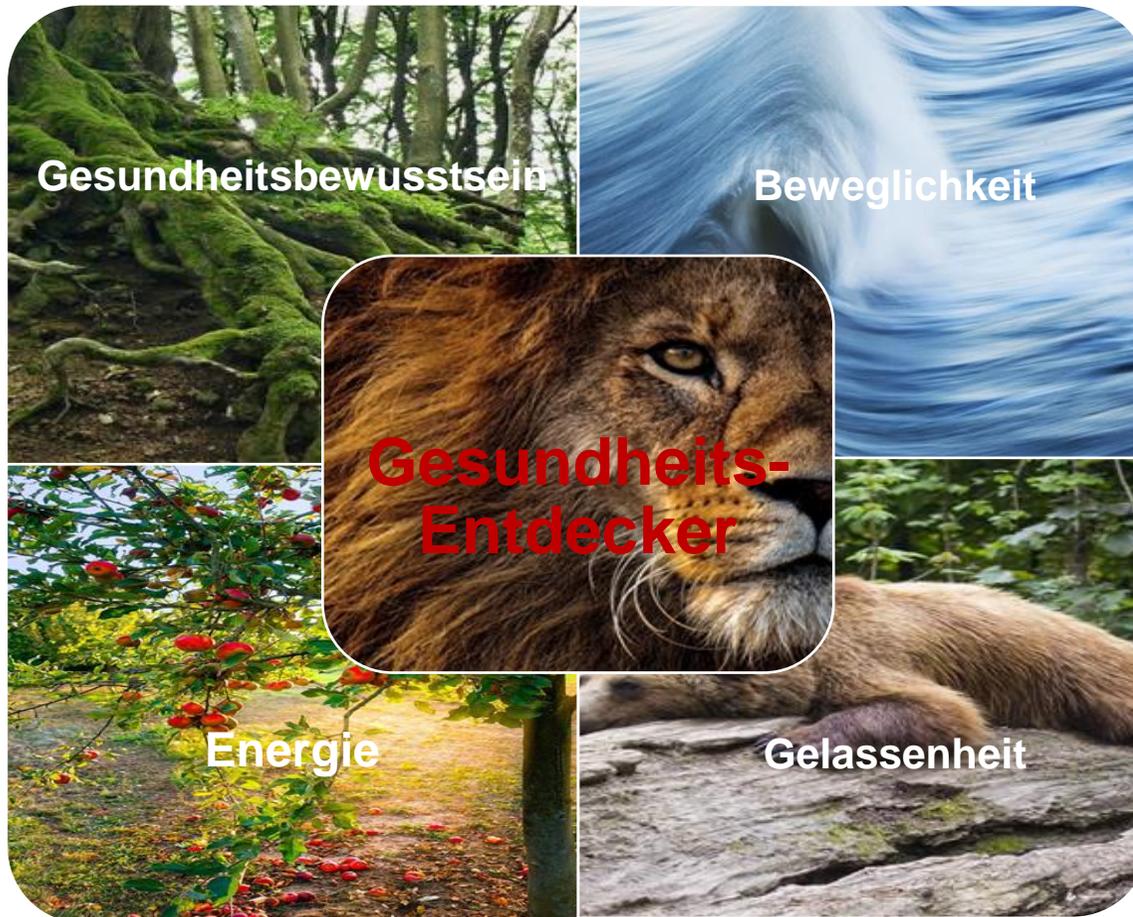
Verbale Ermutigung: Das schaffst Du! Ich glaube an Dich!



E MPFINDEN

Sich gut fühlen, sich freuen





GET Scouts...

- ...sind **Multiplikatoren** für gesundheitsfördernde Lebens- und Arbeitsweisen
- ...kennen interne und externe **Unterstützungsmöglichkeiten** und geben diese an ihre Kollegen/Kolleginnen weiter
- ...sind **vertrauensvolle Ansprechpartner**, unterstützen vor Ort, sprechen an und hören zu
- ...sind **Botschafter** für das Thema Gesundheit im Unternehmen
- ...geben **Orientierung**, informieren, weisen Wege



Werde **GET** Scout!

- Entwickle mit uns ein gemeinsames Gesundheitsverständnis
- Entdecke die Grundlagen der Betrieblichen Gesundheitsförderung und gestalte diese mit
- Erkunde das interne und externe Angebot an Unterstützungsmöglichkeiten im Bereich Gesundheit
- Lerne verschiedene klientenzentrierte Kommunikationstechniken kennen und anwenden
- Erhalte einen reichhaltigen Übungs-Toolkoffer mit Praxisübungen aus den Themenfeldern Bewegung, Entspannung und Ernährung
- Vertiefe Dein Wissen in Aufbau-Trainings (optional)
- Vernetze Dich mit anderen GET Scouts auf regelmäßig stattfindenden Netzwerktreffen



Ausbildungsinhalte Basis-Training

(Level 1)
Basis-Training
„Basis schaffen,
Gesundheitsbewusstsein
entwickeln“



Lerninhalte:

- Dimensionen von Gesundheit (in Anlehnung an das Quadrantenmodell von Ken Wilber)
- Grundlagen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements: Strukturen, Aufgaben und rechtlicher Hintergrund
- Interne und externe Gesundheitsangebote
- Meine Rolle als GET-Scout
- Grundlagen der Gesprächsführung (in Anlehnung an Carl Rogers)
- Praxisübungen im Bereich Bewegung, Entspannung, Ernährung für eine Aktive Pause im Job und im Alltag

Zeitlicher Umfang: 2 Tage

Termine:

Modul 1 Neue Termine
Modul 2 folgen

Trainer:

Ricarda Schwingen
(Gesundheitsbeauftragte NHW)

Christian Pfeiffer (AOK)

TN-Zahl: 12

Weitere Terminoptionen in
Planung.

Anmeldung und Infos unter
ricarda.schwingen@naheimst.de

**Lass Dich
vormerken!**



Stimmen von Teilnehmer:innen

Vielen Dank für die gelungene GET-Scout Basisausbildung. Es waren zwei tolle Tage und es hat sehr viel Spaß gemacht.

War einfach toll.

Es war wirklich toll und ich hoffe es steckt den ein oder anderen Kollegen (dauerhaft) an sich und seine Gesundheit zu denken.

Ein spannender Tag war das gestern und ein großartiges Konzept.

Tolle Menschen kennengelernt, mit denen ich gemeinsam weiterreisen möchte.



Bist Du dabei?

Mache Deinen Rucksack bereit und los geht`s!



Kontakt unter ricarda.schwingen@naheimst.de

