

## HRPlan – unterstützt Chef & Team

Passgenaue Angebote für die individuelle Gesundheitsentwicklung und die Unterstützung des Ausbaus der persönlichen Rollenkompetenz fördern gesunde und stabile Kollegen und Menschen, deren persönliche und familiäre Herausforderungen vereinbar sind mit den beruflichen Anforderungen!

### Ich biete Ihnen ...

Unterstützung bei folgenden Themen:

- ✓ Problembewältigung
- ✓ Konfliktmanagement
- ✓ Teamentwicklung
- ✓ Krisenbewältigung
- ✓ Burnoutprävention
- ✓ Lebensbalance
- ✓ Führungskräftecoaching & Führungswechselcoaching
- ✓ Persönliche Gesundheitsförderung
- ✓ Psychische Belastung am Arbeitsplatz
- ✓ Wahrnehmung der Führungsrolle
- ✓ Umgang mit psychisch belasteten Mitarbeitenden
- ✓ Maßnahmen nach psychischer Belastungsanalyse
- ✓ entlastungsorientierte Personalentwicklung  
(z.B. Trainings zu Resilienz, Stress, Gesprächsführung, BEM, Führungstechniken)

### Ich berate und unterstütze Sie mittels ...

- × telefonischer Beratung: Sie rufen mich an!
- × face-to-face-Beratung: im gemeinsamen Gespräch
- × online-Beratung/-Therapie: Begleitung via eMail & Telefon
- × Training / modulare Seminare / Impulsvorträge / Coaching



HRPlan | Beratung | Training | Coaching

Dipl.-Biol. Dipl.-Psych. Anja Leuchtmann

Personal- & Organisationspsychologin

Systemischer Coach (DGSF e.V.)

Psychotherapeutin (HP psych.)

Neuropharmakologin

Krisenbegleiterin (AKL)

Klettertherapeutin (ITK)

### Mögliche Formate

Beratung / Coaching,  
Training / Workshop  
Impulsvorträge

### Methoden in der ePE

Trainerinput  
Reflexionen  
Expertendialog  
Handlungshilfen  
Praxisbeispiele  
Erfahrungsaustausch  
Übungen & Szenarios  
Vorbereitungsaufgaben  
Nachbegleitung

### Kontakt

HRPlan | 72735 Reutlingen

Büro: 07121 - 317 87 01

email: anfrage@hrplan.org

web: www.hrplan.org

Erfolg hat nur,  
wer etwas tut,  
während er auf  
den Erfolg wartet!

Thomas Alva Edison



HRPlan - impulse die menschen bewegen



HRPlan | Dipl.-Psych. Anja Leuchtmann  
Beratung | Training | Coaching

Gesundheit & Leistungsfreude  
durch externe Mitarbeiterunterstützung (EAP)

entlastungsorientierte Personalentwicklung (ePE © )  
betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)



## Entlastungsorientierte Personalentwicklung (ePE ©)

Komplexe Aufgaben, Termindruck und Überbelastung kennzeichnen den Arbeitsalltag vieler Beschäftigter. Die Anzahl psychischer Belastungen steigt seit Jahren und mit ihr die Zahl krankheitsbedingter Fehlzeiten.

Gegensteuern ist zweifach möglich: (1) indem Mitarbeitende optimal für die (zwischenmenschlichen) Herausforderungen ihrer Funktion qualifiziert sind und (2) betriebliche – ebenso wie evtl. private – Belastungsfaktoren erkannt werden, um daraus unterstützende und präventive Maßnahmen abzuleiten und passgenau umzusetzen.

## Passgenaues Gesundheitsmanagement (BGM)

Modulare Programme zur betrieblichen Gesundheitsförderung umfassen alle relevanten Aspekte des betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM).

Je nach Bedarf können Sie auf einzelne Bausteine zugreifen oder eine passgenaue Lösung realisieren.

Die dazu gehörenden Konzepte und Maßnahmen entwickeln wir gemeinsam - zusammen mit den innerbetrieblichen Gesundheitsakteuren.

### Leistungen

- ✓ Beratung bei der Entwicklung einer Gesundheitskultur
- ✓ Schulung der Führungsebene zu gesunder Führung
- ✓ Entwicklung & Umsetzung konkreter Einzelmaßnahmen
- ✓ Schulung der Mitarbeitenden zu gesundheitsförderlichem Verhalten (z.B. Resilienztraining, Stressmanagement, Lebensbalance)
- ✓ Gesprächsführungskompetenzen
- ✓ Gesundheits- oder Kompetenz stärkendes Coaching



## Employee-Assistance-Programm (EAP)

Mitarbeiter umfassend begleiten | unterstützen | fördern

EAP (Employee Assistance Programm) ist eine Mitarbeiter-/ Führungskräfteberatung durch einen externen Anbieter.



Ziel von EAP ist die Prävention der Gesundheit der Beschäftigten. Damit ist EAP ein wichtiger Bestandteil des betrieblichen Gesundheitsmanagements und fördert eine gesundheitsförderliche Organisationskultur. Es bietet *allen* Angestellten gleichermaßen die Möglichkeit, professionelle Hilfe bei z.B. Stress, Überlastung, psychischen Problemen oder Konflikten am Arbeitsplatz und im Privatleben in Anspruch zu nehmen.

Gesunde und stabile Mitarbeitende und Führungskräfte, deren persönliche und familiäre Herausforderungen vereinbar sind mit den beruflichen Anforderungen, sind zufriedener und leistungsfähiger - und führen somit dem Unternehmen den erwarteten Mehrwert zu.

EAP lässt Unternehmen sowie Mitarbeitende gleichermaßen dauerhaft profitieren.

### Leistungen

- ✓ Problembewältigung & Konfliktmanagement
- ✓ Teamentwicklung
- ✓ Krisenbewältigung
- ✓ Burnoutprävention & Lebensbalance
- ✓ Führungskräftecoaching
- ✓ Persönliche Gesundheitsförderung
- ✓ Umgang mit Stress und Belastung am Arbeitsplatz
- ✓ Wahrnehmung der Führungsrolle im BGM
- ✓ Umgang mit psychisch belasteten Mitarbeitern

## Gesundheit & Leistungsfreude

Beispiel eines modularen Programmaufbaus

Führungs-Einsteiger	Führungswechsel-Coaching
	Burnout-Prävention für <i>junge</i> Führungskräfte
Führungs-Erfahrene	'Fahrtwind'-Coaching
	„Rüttelstrecke Führung“ - Führungskompetenz-Werkstatt für erfahrene Führungskräfte
	Leistung meets Lebensfreude
	Limit-Skills
	Resilienz für Chef & Team
für „gesunde Leistungsfreude“ im Team	Gesundheitsorientierte Führung
	„Kollege komisch?!“ - Früherkennung von beeinträchtigten Mitarbeitenden
	„Hallo zurück!“ - Gesprächsführung im betriebl. Eingliederungsmanagement (BEM)
	Kletter-Coaching
Bank-Spezial	Gesundheitsorientierte Führung im Finanzwesen
	Führungskompetenzen für Einsteiger (MGB-Niveau) – für gesunde Leistungsfähigkeit

mehr finden Sie unter:  
<https://hrplan.org/pages/themen2020/>

