



# Mein Angebot 2018

*„Ein gutes Mittel gegen die Managerkrankheit:  
Stecke mehr Zeit in deine Arbeit  
als Arbeit in deine Zeit.“*

Friedrich Dürrenmatt

Sie finden die Beratungspraxis Krug im KALLE HAUS, unmittelbar vor dem Tor Süd des Industrieparks KALLE ALBERT (Wiesbaden-Biebrich). In meinen Praxisräumen biete ich psychosoziale Mitarbeiterberatung an für Führungskräfte und MitarbeiterInnen von Firmen in und um den Industriepark. Neben dieser Einzelberatung liegen meine Arbeitsschwerpunkte in Projekten zur Führungskräfteberatung, Teamentwicklung und zur Umsetzung des betrieblichen Stress-Managements. Wie kann auch Ihr Unternehmen von meinem Angebot profitieren? – Schauen Sie einmal in meine Angebotsübersicht 2018 oder nehmen Sie gleich mit mir Kontakt auf.

Es grüßt Sie aus Wiesbaden,  
Ihr Wolfram Krug



## **Projektangebote**

Ein lösungsorientiertes Arbeiten mit nachhaltigen Effekten für die Stärkung von Gesundheit und Arbeitsleistung Ihrer MitarbeiterInnen lässt sich gut in Projekten realisieren.



## **Kompetenzworkshops**

Aufbau von Kompetenzen im Umgang mit Belastungssituationen zur Förderung der psychomentalen Widerstandskraft (Resilienz) ist Thema meiner Seminare und Workshops.



## **Führungskräfteentwicklung**

Führung in Zeiten von Arbeitsverdichtung, Zuwachs von Verantwortung und Komplexität braucht Finger-spitzengefühl für die eigenen und die Bedürfnisse Ihrer MitarbeiterInnen.



## **Psychische Gefährdungsbeurteilung**

Ist nach §5 Arbeitsschutzgesetz geboten, um Belastungen frühzeitig aufzudecken und schrittweise abzubauen. Hier unterstütze ich Sie gern!



## **Einführung des betrieblichen Gesundheitsmanagement**

Wie moderiere ich einen Zieleworkshop?  
Wie gründe ich ein Team Gesundheit?  
Meine Praxiskonzepte enthalten Antworten!



## **Vortragsangebote**

Vorträge informieren, sensibilisieren, motivieren und ebnen Ihnen damit den Weg ins betriebliche Gesundheitsmanagement.

# BERATUNGSPRAXIS

Wolfram Krug



## Gesundheitsprogramme

1. **Resilienzförderprogramm** – Aufbau von Schutzfaktoren und Kompetenzen zur Stärkung der psychischen Widerstandskraft in berufstypischen Belastungssituationen.
2. **NEU! "Sensibilisierung & Empowerment"** – ein Qualifizierungsprogramm in Kooperation mit der brainLight GmbH für Mitarbeiter/innen, die dem Thema Gesundheitsschutz noch skeptisch gegenüber stehen.
3. **"Teamfit"** – Teamberatung zur Stärkung des Teams für ein Mehr an Leistungsfreude und -bereitschaft.



## Kompetenzworkshops

1. **Gesund schlafen** – Insomnieprävention nach dem Modell des schlafmedizinischen Instituts, Hofheim
2. **Psychisch belastete Mitarbeiter führen** – Erweiterung von Führungskompetenz
3. **Rauchfrei Programm** – Nikotinentwöhnung nach dem Konzept des Instituts für Therapieforschung, München
4. **Selbstsicher auftreten** – Erweiterung sozialer Kompetenzen
5. **Souverän im Umgang mit Stress** – Erweiterung der Stresskompetenz in Anlehnung an das Programm von Prof. Kaluza

Die Detailbeschreibung zu allen Seminarangeboten finden Sie auf meiner Website unter dem Stichwort "Kompetenzworkshops".



## Einführung des betrieblichen Gesundheitsmanagement

1. **Analyse- Zieleworkshop BGM** – Moderation im Lenkungskreis BGM auf Grundlage des Gesundheitsberichts mit Definition von Zielen (mehrere Ebenen), Ableitung von Maßnahmen, Bestimmung von Evaluationsinstrumenten und Erfolgskriterien (Kennzahlen)
2. **Fokusgruppen** – Moderation von Fokusgruppen zum Thema "Reduktion psychischer Belastungen"
3. **Gründung des Gesundheitsteams** – Moderation der konstituierenden Sitzung und nachgestellte Qualifikation eines Mitarbeiters zum Leiter/ Moderator „Team Gesundheit“



## Führungskräfteentwicklung

1. **Gesund führen: Sich selbst und andere** – Mehrteiliges Programm zur gemeinsamen Erarbeitung von Führungs- und Selbstführungsstrategien für ein gesundheits- und leistungsförderliches Arbeitsklima
2. **Fallsupervision** – Gruppenberatung zur professionellen Führung psychisch belasteter MitarbeiterInnen
3. **Führungskräftecoaching** – Einzelberatung zur Entwicklung der Führungspersönlichkeit



## Psychische Gefährdungsbeurteilung

1. **Gesundheitszirkel** – Moderation und Dokumentation der Zirkelsitzungen, Beratung der Führungskräfte, Qualitätssicherungssitzung
2. **Arbeitsplatzsituationsanalyse** – Arbeitsplatzbegehung, Moderation des Analyse- und Lösungsworkshops, Beratung der Führungskräfte
3. **Mitarbeiterbefragung** – Durchführung in Kooperation mit dem Zentrum für empirische pädagogische Forschung (zefp) der Universität Koblenz-Landau

Die Gefährdungsbeurteilung ist geregelt in § 5 Arbeitsschutzgesetz



## Vortragsangebote

Hier finden Sie eine Themenauswahl – weitere Vortragsthemen auf Anfrage.

- Sinnvoll Stress bewältigen – Burnout vermeiden
- Strategien für gesunden Schlaf
- Sinn und Gesundheit – wie Sinnerleben die Gesundheit stabilisiert
- Rauchfrei – Informationsvortrag zum Rauchfrei Programm
- „Froh zu sein...“ - Erkenntnisse der Glücksforschung für ein zufriedenes Leben

Besucheradresse: Industriepark KALLE-ALBERT, Geb. K330 / Zimmer 1010-1011

Rheingaustraße 190, 65203 Wiesbaden

Postanschrift: Walkmühlstraße 1, 65195 Wiesbaden

Telefon: 0611/ 58 53 218

E-Mail: [info@beratungspraxis-krug.de](mailto:info@beratungspraxis-krug.de)

Internet: [www.beratungspraxis-krug.de](http://www.beratungspraxis-krug.de)

