

Informationsbroschüre

7Sanavia



Silke Sieben

Dipl. Psychologin
Mentalcoach
Gesundheitsberaterin
Qualitätsmanagerin

**„Die Zukunft kann man am
besten voraussagen, wenn man
sie selbst gestaltet“**

(Alan Kay)

Sanavia - Der gesunde Weg	3
Mein Angebot.....	5
Gesundes Arbeiten	5
Gesundes Führen	7
Referenzen	8
Veröffentlichungen.....	9
Silke Sieben	10

Sanavia - Der gesunde Weg

Was macht einen gesunden Menschen aus?

Haben Sie sich schon einmal gefragt, was für Sie Gesundheit bedeutet? Vitalität? Fitness? Beweglichkeit? Oder etwas bescheidener: Frei sein von Schmerzen?

Ich verstehe Gesundheit im Sinne der WHO: „Gesundheit ist der Zustand völligen körperlichen, geistigen, seelischen und sozialen Wohlbefindens, der sich nicht nur durch die Abwesenheit von Krankheit oder Behinderung auszeichnet“.

Gesundheit ist das Zusammenspiel vieler Faktoren, die sich gegenseitig beeinflussen und so zu unserem Wohlbefinden beitragen. Das eine bedingt das andere und umgekehrt: Ein Tanz ist mehr als die Summe einzelner Bewegungseinheiten. Ein Musikstück ist mehr als die Summe seiner Noten. Und so ist auch unser Leben mehr als die Summe einzelner Bereiche, die nebeneinander existieren. Es ist ein Zusammenspiel vieler Faktoren, die sich gegenseitig beeinflussen, und somit unser Gesamtkunstwerk `Leben´ ergeben.

Was können Organisationen tun?

Schon im Studium hatte ich die Vision: **Humanität und Wirtschaftlichkeit werden als Einheit in jeder Organisation gelebt.**

Die Wirtschaftlichkeit einer Organisation ist ohne Humanität und Gesundheit nicht dauerhaft und nachhaltig möglich: Nur gesunde und zufriedene Mitarbeiter sind motivierte und kreative Mitarbeiter. Nur gesunde, zufriedene, kreative und motivierte Mitarbeiter sind nachhaltig in der Lage, die Produktivität, Innovationsfähigkeit, Produkt- und Dienstleistungsqualität einer Organisation zu steigern. Bereits in meiner Funktion als Qualitätsmanagementberaterin habe ich diese Zusammenhänge immer wieder festgestellt.

Dabei ist das Management für die Bereitstellung von gesundheitsförderlichen Strukturen und Rahmenbedingungen verantwortlich. Diese wirken sich auf das Betriebsklima aus. Nicht umsonst sagt man: `Der Fisch stinkt vom Kopf her´. Hat das Management statt Menschen nur Zahlen im Blick, werden langfristig nicht nur die Menschen krank, sondern auch die Zahlen rot.

Somit lohnt es sich - auch durch die ökonomische Brille betrachtet - Humanität und Wirtschaftlichkeit als zwei Seiten einer Medaille zu verstehen. Das können Organisationen nur erreichen, wenn sie ihre Mitarbeiter dabei unterstützen, gesund zu arbeiten und die Führungskräfte dabei bestärken, gesund zu führen.

Zum Glück erkennen immer mehr Organisationen die Wichtigkeit der Mitarbeitergesundheit und bieten Coachings, Workshops und Seminare an, die an den verschiedenen Einflussfaktoren von Gesundheit ansetzen. Beide profitieren: Die Organisation und die Mitarbeiter.

Wie kann ich Sie dabei unterstützen?

Meine Leidenschaft: Es gibt viele Menschen, die aus den unterschiedlichsten Gründen mit ihrem IST-Zustand unzufrieden sind oder einfach etwas verändern möchten. Mir ist es eine Herzensangelegenheit, diese Menschen dabei zu unterstützen, Ihre Stellschrauben und Potenziale zu entdecken und zu nutzen. Auf diesem Weg begleite ich Sie mit Empathie, gesundem Menschenverstand und einem Schuss Humor.

Mein Ziel: In einer Maßnahme kann man nicht erwarten, dass direkt alles anders wird. Aber um mit einem Zitat von Albert Einstein zu sprechen: *‘Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu belassen und gleichzeitig zu hoffen, dass sich etwas ändert.’* In meinen Maßnahmen ist es mir wichtig, Bewusstsein zu wecken, sowie Denkanstöße und Handlungsimpulse zu geben.

Neben einer gelungenen Maßnahme sind dafür natürlich Reflektions- und Veränderungsbereitschaft der Teilnehmenden, sowie die anschließende Unterstützung durch Vorgesetzte und die Unternehmensstrukturen. So kann mit einer Maßnahme der Grundstein zur Veränderung gelegt werden.

Gerne unterstütze ich Sie auf diesem Weg mit meinen Angeboten.

Lesen Sie weiter...

Mein Angebot

Gesundes Arbeiten

Trotz positiver Seiten, die der Beruf mit sich bringen kann - wie Sinngebung, Struktur, Zusammengehörigkeitsgefühl und sogar Freundschaften - stelle ich in meinen Maßnahmen immer wieder fest, dass viele sich Mitarbeiter mit ihrer Arbeit unwohl, überfordert und sich ihr sogar ausgeliefert fühlen. Das ist sehr besorgniserregend, wenn man bedenkt, dass die meisten von uns ein Drittel des Tages am Arbeitsplatz verbringen - die mentale Beschäftigung mit dem Job während der Freizeit nicht mitgerechnet. Ein solches Befinden lässt Beschäftigte nicht gerade zur Leistungshochform anlaufen. Im Gegenteil: auf Dauer werden sie krank oder verlassen das Unternehmen. Dabei belegen Studien, dass gesunde (physisch, wie psychisch) und zufriedene Mitarbeiter den Erfolg einer Organisation positiv beeinflussen. Sie identifizieren sich mehr mit ihrem Unternehmen, haben eine stärkere Bindung zu ihrem Arbeitgeber, sind zufriedener und zeigen eine bessere Leistung. Eine gesunde Organisation mit gesunden Mitarbeitern zeichnet sich nicht nur durch ein besseres Arbeitsklima aus, sondern ist auch in der globalisierten Welt besser aufgestellt.

Neben einer gesunden Führung und der Bereitstellung entsprechender Rahmenbedingungen von Seiten der Organisation, ist es wichtig, dass Mitarbeiter die Stellschrauben, an denen sie im Rahmen ihrer Möglichkeiten drehen können, erkennen. Den meisten sind die Mittel, über die sie verfügen, um ihren Arbeitsalltag aktiv gestalten zu können, nicht bekannt, nicht bewusst oder sie haben sie aus dem Blick verloren.

Bieten Sie Ihren Mitarbeitern Maßnahmen, um ihre Selbstwirksamkeit am Arbeitsplatz zu stärken und so Ihrer Organisation zu mehr Stabilität und Erfolg zu verhelfen!

Meine Unterstützung

Gesundes Arbeiten lässt sich durch verhaltens- und verhältnispräventive Maßnahmen erreichen. Während verhaltenspräventive Maßnahmen auf die Stärkung und den Erhalt individueller Ressourcen abzielen, haben die verhältnispräventiven Maßnahmen stressauslösende Umgebungsbedingungen im Blick. In meinem Angebot setze ich an beiden Stellen an.

Verhaltenspräventive Maßnahmen - Seminare

In den Seminaren unterstütze ich Mitarbeiter dabei, die Stellschrauben zu finden, an denen Sie im Rahmen ihrer Möglichkeiten drehen können. Dazu führe ich sie in eine übergeordnete Perspektive, um individuelle Muster, Zusammenhänge und neue Perspektiven zu erkennen. Anschließend unterstütze ich sie, durch aufeinander aufbauende Planungsschritte ihre Veränderungspotenziale in konkrete Handlungen zu übertragen.

Verhältnispräventive Maßnahmen - Workshops

In moderierten Workshops werden Maßnahmen zur Reduktion von bereichsspezifischen Belastungen erarbeitet.

Seminare

Meine Seminare sind eine Mischung aus Vortrag, Workshop und Erfahrungsaustausch der Teilnehmerinnen. Neben Informationen zum Thema und körperlicher wie mentaler Entspannung, können Sie in praktischen Schritten erste eigene Klärungen erfahren.

Eine Auswahl an möglichen Seminarthemen:

- **Lust statt Frust im Job** - Ihre Motivationsstrategie zu mehr Freude und Gelassenheit im Berufsalltag
- **Stressmanagement** - Stress abbauen und den Arbeitsalltag aktiv gestalten
- **Selbstmotivation** - Stress abbauen - Motivation aufbauen
- **Entwicklungsperspektive 50+** - Den letzten Berufsabschnitt aktiv gestalten
- **Zeit- und Selbstmanagement** - Sich, seine Zeit und seine Energie managen
- **Work-Life-Balance** - Mehr Freude und Gelassenheit im Alltag
- **Entspannungsimpulse** - Lebensfreude und Gelassenheit im Alltag

Mikroseminare

Häufig ist es problematisch, wenn Mitarbeiter aufgrund von Fortbildungen mehrere Tage an ihrem Arbeitsplatz fehlen. So habe ich eine Mikroseminarreihe zum Thema 'Gesundes Arbeiten' entwickelt. Dabei enthält jede Einheit eine Informationsfrequenz zum jeweiligen Thema, eine praktische Einheit und eine Abschlussequenz. Jede Einheit dauert ca. 60-90 Minuten. Weitere Informationen finden Sie hier...

Workshops - Gesundes Arbeiten im Team

Diese Veranstaltungen werden teamintern durchgeführt. Jedes Team hat entsprechend seinem Arbeitsbereich unterschiedliche Belastungen. In einem moderierten Workshop werden konkrete Belastungen, die üblicherweise in einem klassischen Arbeitsalltag des jeweiligen Bereiches auftreten, abgefragt. Gemäß der psychischen Gefährdungsbeurteilung werden die Belastungen nach folgenden Kriterien differenziert:

- Arbeitsumgebung
- Arbeitsorganisation
- Arbeitsaufgabe
- Soziale Beziehungen
- Weiteres

Anschließend wird festgelegt, welche Maßnahmen sinnvoll und notwendig sind und entsprechend Maßnahmenpläne erarbeitet.

Folgeveranstaltungen bieten sich an, um den Fortschritt der jeweiligen Maßnahmen zu reflektieren.

Gesundes Führen

Ein gesundes Unternehmen zeichnet sich dadurch aus, dass gesunde und motivierte Mitarbeiter dort arbeiten. Hier kommt Ihnen als Führungskraft eine Schlüsselposition zu. Studien zeigen den eindeutigen Zusammenhang zwischen Führung und Gesundheit bzw. Krankheit der Beschäftigten auf. Wenn eine Führungskraft ihren Bereich wechselt, nimmt sie den Krankenstand meist mit. Aber was zeichnet gesunde Führung genau aus?

Mitarbeiterorientierung und soziale Unterstützung spielen eine zentrale Rolle bei der Förderung der psychischen Gesundheit von Mitarbeitern. Diese Handlungsfaktoren werden jedoch maßgeblich durch Ihre innere Haltung als Führungskraft geprägt: Ihre Haltung zu sich, sowie Ihre Haltung gegenüber den Mitarbeitern. Denn nur wenn Sie Ihren Mitarbeitern ein Vorbild sind und keinen körperlichen oder psychischen Raubbau an sich betreibt, sind auch Ihre Mitarbeiter mit großer Wahrscheinlichkeit gesund und zufrieden. Ihre gesunde Selbstführung ist also eine Voraussetzung zur gesunden Führung Ihres Teams.

Gerne unterstütze ich Sie dabei!

Nähere Informationen entnehmen Sie dem Kapitel `Mikroseminare/Impulsvorträge` auf S.10 dieser Broschüre und auf meiner Internetseite www.7sanavia.de.

Referenzen

hier ein Auszug der Organisationen und Partner für die ich tätig war und bin:

AXA Krankenversicherungs AG
AOK-Bundesverband
Berufsbildungszentrum der IHK
Charrité, Berlin
C.L.Rick
Citroén
Deutschland Angestellten-Akademie, Dortmund
Deutsches Luft- und Raumfahrtzentrum
DKV Deutsche Krankenversicherungs AG
Fachhochschule Aachen
Ford-Bank
GFA-Gesellschaft für Antriebstechnik GmbH & Co.KG
Hochschule für Musik und Tanz Köln
igus GmbH
Kappschaftsklinik, Bad Driburg
Lanier Deutschland GmbH & Co.KG
managerSeminare Verlags GmbH
mibeg-Institut für berufliche Weiterbildung GmbH
neuland GmbH & Co. KG
Papstar Vertriebsgesellschaft mbH & Co.KG
Spedition Sous
Technische Universität, Gabrovo (Bulgarien)
TÜV Akademie Rheinland GmbH
TÜV Rheinland Product Safety GmbH
TÜV Sofia im Rahmen eines Projektes der europäischen Union
Vattenfall Europe Hamburg AG

Veröffentlichungen



Für eine gesunde und stressfreie Führung sind neben der Gestaltung von Arbeitsprozessen vor allem psychosoziale Aspekte entscheidend. Diese werden maßgeblich durch die innere Haltung einer Führungskraft - sich selbst und den Mitarbeitern gegenüber - geprägt. Dementsprechend beschäftigt sich das vorliegende Buch sowohl mit der Führung von Mitarbeitern, als auch mit der Führung der eigenen Person.

Im vorliegenden Buch werden Maßnahmen zur gesunden und stressfreien Mitarbeiterführung vorgestellt und viele konkrete Tipps zur Umsetzung an die Hand gegeben. Eine Selbstreflexion des eigenen Führungsstils kann zur Selbst- und Fremdanalyse genutzt werden. Um wieder mehr Gelassenheit und Freude im Beruf zu erfahren, hat der Leser im Rahmen eines Selbstcoachings die Möglichkeit, seine persönliche Energiebilanz, den eigenen Umgang mit Stress und die Gestaltung des eigenen Arbeitsalltages zu analysieren, zu reflektieren und gegebenenfalls zu verändern. Abschließend findet man im Anhang noch Tipps zur Entspannung, die sich leicht in den Arbeitsalltag integrieren lassen.

Das Buch ist als ebook (€19,99) und in Printform (€24,99) im offiziellen Buchhandel wie auch in jedem Bücheronlineshop wie [Amazon](https://www.amazon.de) erhältlich.

Geplante Veröffentlichung zum Thema `Gesundes Arbeiten`

<p>Silke Sieben</p> <p>Diplom-Psychologin Mental-Coach Gesundheitsberaterin Entspannungspädagogin</p> <p>*1968</p>	
<p>Ausbildungen</p>	
<ul style="list-style-type: none"> o Dipl. Psychologin, Nebenfach: Arbeitswissenschaften (Ruhruniversität Bochum) o Gesundheitsberaterin (Impulschule, Schule für freie Gesundheitsberufe, Wuppertal, staatl. anerkannter Ausbildungslehrgang) o Mentalcoach und -trainerin (campus naturalis, Frankfurt) o Entspannungstrainerin, -pädagogin (Terrademus, Akademie für Gesundheit, Köln) o Lehrbeauftragte Kampfkunst- und Gesundheitstraining (Taiwan-Do Akademie, Krefeld) o Speditionskauffrau (Schenker, Düsseldorf) 	
<p>Weiterbildungen</p>	
<ul style="list-style-type: none"> o Qualitätsmanagerin (TÜV Rheinland) o Systemische Organisationsentwicklung (Neues Lernen, Köln) o Weiterbildung Raumgestaltung/Innenarchitektur (ils, Hamburg) 	
<p>Berufserfahrung</p>	
<p>2013 - jetzt 2011 - jetzt 2006 - jetzt 2003 - jetzt 2001 - 2003 2001 - 2003 1999 - 2000 1999 - 2001 1994 - 1998 1992 - 1994 1989 – 1991</p>	<p>Gründung von 7Sanavia Gründung von bilderimraum Inhaberin des Netzwerkes 7SEMICON (Seminare & Consulting) selbstständige Trainerin & Beraterin Referentin der TÜV-Akademie, TÜV Rheinland Managementberaterin, TÜV Rheinland freie Mitarbeiterin, AXA Trainerin im Trainer- und Beraternetzwerk, OPTeAM Trainerin für Kampfkunst & Gesundheitstraining Vertriebstätigkeiten in der Immobilienbranche Speditionskauffrau</p>