

Dr. Anne Katrin Matyssek

DIGITALE  
MATERIALIEN  
FÜR MEHR  
GESUNDHEIT  
IM BETRIEB

# FÜHRUNGSKRÄFTE- FLASHLIGHTS und MITARBEITER- BRIEFE



# MITARBEITER-BRIEFE UND FÜHRUNGSKRÄFTE-FLASHLIGHTS

...

... sind digitale Informationen für mehr  
Gesundheit im Betrieb aus dem Hause  
„do care!“ 😊

Sie werden 1x pro Monat per eMail an just  
diese beiden Gruppen von Menschen in  
Betrieben versandt

(oder ins Intranet eingestellt; aber der  
eMail-Versand hat sich in der  
Vergangenheit bereits bewährt).

**Auf den ersten Blick handelt es sich dabei  
um seriöse, praxisnahe und verständlich  
formulierte Tipps für mehr Wohlbefinden.**

...  
ABER  
EIGENTLICH  
GEHT  
ES  
UM  
VIEL  
MEHR:

### Nämlich darum, wie Sie ...

- + Gesundheit mit Leichtigkeit in Ihrem Betrieb zum Thema machen
- + und dabei auch die Führungskräfte erreichen – und zwar niederschwellig
- + Führungskräfte und Mitarbeiter unbefangen ins Gespräch darüber bringen
- + gesundheitsgerechte und wertschätzende Führung unaufdringlich thematisieren
- + und letztlich alle Gruppen im Betrieb mit dem Thema erreichen und dabei
- + quasi automatisch nachhaltig den Erfolg sichern durch monatliche Erinnerungen.

## AN WEN RICHTET SICH DIESES ANGEBOT?

Ich habe dieses Doppelpack-Angebot entwickelt für Menschen, die sich innerbetrieblich für Gesundheit einsetzen – und die sich fragen, ob sie damit womöglich allein dastehen oder ob die anderen Betriebsgruppen einfach deshalb nicht mitziehen, weil sie vor lauter Stress nicht dazu kommen, sich um die eigene Gesundheit zu kümmern; und um die der anderen.

– Also für Menschen, deren Herz für Gesundheit im Betrieb schlägt und für eine wertschätzende Unternehmenskultur. Und die sich wünschen, dass Führungskräfte von sich aus gesundheitsorientiert führen, weil sie darin auch einen Sinn für sich selbst erkannt haben; und dass die Führungskräfte auf unkomplizierte Weise ungezwungen zu dem Thema

- ➔ untereinander ins Gespräch kommen,
- ➔ aber auch mit ihren Mitarbeitenden darüber sprechen.

DAS ZIEL:  
GESUNDHEIT  
ZUM GESPRÄCH  
MACHEN.  
LEICHT!

Durch das konsequente wiederholte Erinnern 1x pro Monat wird ein Prozess in Gang gesetzt, der Ihre Aktivitäten im Gesundheitsmanagement wirkungsvoll unterstützt und Ihre Arbeit noch sichtbarer macht.

# DIE LEICHT VERSTÄNDLICHEN MATERIALIEN NEHMEN IHNEN DIE ARBEIT AB,

Informationen rund um Gesundheit selber aufzubereiten und an den Mann / die Frau zu bringen (insbesondere: an die Führungskräfte).

Die Akzeptanz externer Experten ist häufig größer, als wenn innerbetriebliche BGM-Akteure Materialien erstellen – auch bei ähnlichem Infogehalt.

Es ist nicht länger Ihr hartes Brot, die Führungskräfte von ihrer Verantwortung in Sachen Gesundheit zu überzeugen.

Aber wenn es gelingt, dürfen trotzdem SIE sich auf die Schulter klopfen 😊

## WARUM BIN ICH DIE RICHTIGE AUTORIN FÜR DIESE MATERIALIEN?

Ich kenne alle 3 Gruppen,  
die beteiligt sind, wenn es darum geht, Gesundheit zum Gespräch zu machen:

- 1.** Ich kenne SIE – vielleicht noch nicht persönlich, aber ich kenne zahlreiche BGM-Akteure aus Behörden und Betrieben aller Branchen. Mindestens 100 von Ihnen haben mich schon eingekauft ... und ich weiß, wie schwer es sein kann, alle Betriebsgruppen ins BGM-Boot zu holen.
- 2.** Ich kenne FÜHRUNGSKRÄFTE – nicht unbedingt die aus Ihrem Betrieb; aber ich habe insgesamt ca. 550 Veranstaltungen (Seminare, Vorträge, Workshops) mit Führenden aller Hierarchiestufen durchgeführt. Und ich habe 6 Bücher zum Thema „Gesund Führen“ geschrieben.
- 3.** Ich kenne MITARBEITER und Mitarbeiterinnen – wieder nicht die aus Ihrem Unternehmen; aber mit Beschäftigten etlicher Betriebe habe ich in der Vergangenheit Seminare und Vorträge durchgeführt; und zuvor als Psychotherapeutin Belastungskonstellationen im Betrieb kennengelernt.

*Und ich habe bei meiner Arbeit während der letzten 18 Jahre festgestellt:  
Letztlich geht es immer um den MENSCHEN 😊*

## ANGENEHME NEBEN-EFFEKTE, MIT DENEN SIE RECHNEN KÖNNEN:

- Führungskräfte und Mitarbeitende erhalten jeweils gruppenspezifische Informationen, die aber „aus einem Guss“ sind → **Vertrauen / Transparenz**
- Führungskräfte erfahren eine Unterstützung bei ihrer täglichen Arbeit; sie fühlen sich Ernst genommen in ihrer Sandwich-Position → **Entlastung**
- Mitarbeitende erfahren ebenfalls eine Unterstützung; sie merken, dass man sich um ihr Wohlbefinden kümmert → **Zugehörigkeitsgefühl**
- Alle Empfänger empfinden es als Ausdruck von **Wertschätzung**, Tipps für ihre Gesundheit zu erhalten („heimlich“, unaufdringlich) – selbst falls sie sie nicht umsetzen ...

WIE  
KÖNNEN  
IHRE  
NÄCHSTEN  
SCHRITTE  
AUSSEHEN  
?

Auf der nächsten Folie finden Sie eine Themen-Übersicht über 1x12 Themen.

Die vollständige Themenliste erhalten Sie auf Anfrage (siehe letzte Seite).

Dahinter sehen Sie auch die Angebotsübersicht.

Wählen Sie Einzel-Bestellungen oder eine Jahres-Abo-Variante – je nach dem, was zu Ihrem Betrieb am besten passt.

Mitarbeiter-Briefe und Führungskräfte-Flashlights können auch separat bestellt werden. Von der Konzeption her ergänzen sich beide Materialien – daher ist die Kombination aus beidem deutlich günstiger erhältlich als einzelne Bestellungen.

**Sie möchten gern einmal sehen, wie so ein Mitarbeiter-Brief bzw. ein Führungskräfte-Flashlight aussehen kann?**

**GERN!**

**Auf der letzten Seite erfahren Sie, wie Sie mit einer eMail an diese Informationen herankommen.**

# Themen-Übersicht:

1. Psychische Belastungen (und Stress)
2. Resilienz (und andere Ressourcen)
3. Soziale Beziehungen (soz. Unterstützung)
4. Nein-Sagen (und Grenzen setzen)
5. Seelische Gesundheit (was ist „normal“?)
6. Selbstwertgefühl (und Selbstwertschätzung)
7. Veränderungen (Wandel bewältigen)
8. Depression (und Hilfsmöglichkeiten)
9. Wertschätzung (z.B. bei Beförderungsstopp)
10. Konflikte (und Empathie)
11. Demographischer Wandel (Älter-Werden)
12. Ängste / Sorgen (Entspannung; Hilfe bei Angst)

# Preise

1-Jahres-Abo  
= 12 Themen

je 1.000 Beschäftigten pro Thema:	Einzel-Preis:	Abo-Preis:
MITARBEITER-BRIEF	<p>Die aktuell gültigen Preise können Sie für Ihr Unternehmen anfordern unter</p> <p style="text-align: center;"><a href="mailto:info@do-care.de">info@do-care.de</a></p> <p>Bitte geben Sie hierbei eine kurze Info zu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zahl der Beschäftigten</li> <li>- Art Ihres Unternehmens (Branche; ÖD; gemeinnützig o.ä.)</li> </ul>	
FÜHRUNGSKRÄFTE-FLASHLIGHT		
Kombi- nation aus beidem  MITARBEITER-BRIEF <u>PLUS</u> FÜHRUNGSKRÄFTE-FLASHLIGHT		

Alle Preise verstehen sich zzgl. der gültigen MWSt – aktuell 19%.

Mit den Mitarbeiter-Briefen und den Führungskräfte-Flashlights bringen Sie auf unkomplizierte Weise das BGM in Ihrem Unternehmen voran

- jeden Monat wieder
- mit vielen praktischen Tipps
- und immer neuen Denkanstößen

Sympathisch und unaufdringlich.

FÜR WEITERE  
INFORMATIONEN  
RUND UMS BGM  
SCHAUEN SIE DOCH  
EINFACH MAL AUF  
WWW.DO-CARE.DE

*Sie finden, das  
klingt gut?*



Dann schicken Sie einfach eine eMail mit kurzen Informationen über Ihr Unternehmen (Mitarbeiterzahl, Branche) an

[info@do-care.de](mailto:info@do-care.de)

und Sie erhalten unverbindlich:

- eine Preisübersicht
- die Themen-Liste
- 1 Mitarbeiter-Brief als Muster
- 1 Führungskräfte-Flashlight als Muster

*do care!*

*Passen Sie gut auf - auf sich und die anderen!*

