



# FÜHRUNGSKRÄFTE- FLASHLIGHTS

und

# MITARBEITER\*INNEN- BRIEFE

# DIE GESUNDHEITSPOST:

## MITARBEITER\*INNEN-BRIEFE UND FÜHRUNGSKRÄFTE-FLASHLIGHTS

...

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

Aber: Sie werden 1x pro Monat von Ihnen(!) wie ein Newsletter aus Ihrer Abteilung an just diese beiden Gruppen von Menschen in Betrieben versandt

(oder ins Intranet eingestellt; oder ausgedruckt und ins Fach gelegt oder aufgehängt, 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 Mitarbeitende 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. Da Sie die Dateien in Design und Inhalt anpassen können, wirken Sie dennoch wie aus Ihrer Abteilung.

Es ist nicht länger allein 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 den nächsten Folien finden Sie die Themen-Übersichten für über beide Staffeln.

Jede dieser 24 Ausgaben besteht aus je 1 Mitarbeiter\*innen-Brief (8 Seiten) und 1 Führungskräfte-Flashlight (16 Seiten). Auf der vorletzten Seite sehen Sie eine Preis-Übersicht.

Mitarbeiter\*innen-Briefe und Führungskräfte-Flashlights können nicht separat bestellt werden. Das würde dem Ziel der Gesundheitspost widersprechen – sie soll ja zum Gespräch anregen.

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

**GERN! KLICKEN SIE EINFACH AUF DEN  
ENTSPRECHENDEN BUTTON FÜR 1 BEISPIEL:**

[FÜR  
MITARBEITER\\*INNEN](#)

[FÜR  
FÜHRUNGSKRÄFTE](#)



# Themen-Übersicht – Staffel 1

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)

# Themen-Übersicht – Staffel 2

13. Achtsamkeit (und Meditation)
14. Kohärenzerleben (und Sinn in der Arbeit)
15. Abschalten (und gut schlafen)
16. Kommunikation (Interesse, Aufmerksamkeit und mehr)
17. Motivation (Begeisterung [wecken] und mehr)
18. Unternehmenskultur (Das Miteinander gesund gestalten)
19. Krank-Sein (Umgang mit Krankenstand, Fehlzeiten und mehr)
20. Loyalität (Wir-Gefühl und mehr)
21. Leistungstiefs (Schwierige Lebensphasen und mehr)
22. Diversity (Unterschiedlichkeit respektieren und nutzen)
23. Moderne Zeiten (Souverän bleiben in digitalen Welten)
24. Transparenz (Ein gutes Gewissen und Klarheit in Krisenzeiten)

# Preise

12 MITARBEITER\*INNEN-BRIEFE PLUS  
12 FÜHRUNGSKRÄFTE-FLASHLIGHTS

Staffel 1  
oder  
Staffel 2

Der Preis für 2×12 Dateien – also 1 Jahr Gesundheitspost für Führungskräfte und für Mitarbeitende – beträgt ab 1.000 Empfänger\*innen 0,36 € zzgl. 19% MWSt pro Empfänger\*in.

Die Mindestabnahme beträgt 100, der Preis hierbei: 1,80 € zzgl. MWSt pro Empfänger\*in. Das heißt, für 57 Beschäftigte beträgt der Preis ebenfalls 180 € zzgl. MWSt. Ab 250 Beschäftigten beträgt der Preis 1,20 € zzgl. MWSt, ab 500 dann 0,65 € zzgl. MWSt pro Teilnehmer\*in.

Die Lieferung erfolgt einmalig (alle Dateien auf einmal) und digital online, z.B. ins eMail-Postfach oder über einen Download-Link via wetransfer.com. Die Dateien dürfen nur hausintern für die entsprechende Anzahl Beschäftigter zugänglich gemacht werden. Dass hin und wieder eine pdf-Datei weitergeschickt wird, ist aber natürlich „normal“ und wird von mir nicht verfolgt.

Wenn Sie sich für die Bestellung beider Staffeln entscheiden, erhalten Sie als Dankeschön-Dreingabe eine Bausteinbox für gesunde Kommunikation im Wert von 39,80 € (siehe Website).

Stand: 22.10.2020

**43.652**  
EMPFÄNGER/INNEN!

**HIER IST DIE  
GESUNDHEITSPOST  
SCHON IM EINSATZ:**

- 1 ENERGIEVERSORGER
- 1 ENTSORGUNGSUNTERNEHMEN
- 2 LANDKREISE
- 1 STADTWERK
- 3 STÄDTE

- 2 VERSICHERUNGEN
- 1 AUTOMOBILUNTERNEHMEN
- 1 LOGISTIKUNTERNEHMEN
- 1 TRANSPORTUNTERNEHMEN
- 3 METALL-UNTERNEHMEN

- 2 BUNDESÄMTER
- 2 POLIZEI-DIREKTIONEN
- 2 LANDESMINISTERIEN
- 1 STRUKTURDIREKTION

- 2 ARBEITSAGENTUREN
- 1 KLINIK + 1 KANTONSPITAL
- 3 KRANKENKASSEN
- 1 WOHNHEIM

- 1 EV. KIRCHE
- 1 BILDUNGSUNTERNEHMEN
- 1 VHS
- 1 POST-NIEDERLASSUNG

- 1 DROGERIE-UNTERNEHMEN
- 1 PHARMA-UNTERNEHMEN
- 1 PETRO-CHEMIE-WERK

 [HTTPS://WWW.DO-CARE.DE/GESUNDHEITSPOST](https://www.do-care.de/gesundheitspost)

UND  
JETZT?!

## WENN SIE DIE GESUNDHEITSPOST FÜR IHREN BETRIEB BESTELLEN MÖCHTEN ...

... schreiben Sie einfach eine kurze eMail mit  
Informationen über Ihr Unternehmen

- Zahl der Empfänger\*innen
- Branche (einfach mein Interesse)

an:

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

Ich erstelle Ihnen die Rechnung, schicke sie  
Ihnen per eMail ...

... und bald erscheint die Gesundheitspost  
auch in Ihrem Haus.

Anne & Karin Ratyesh 