



Weitere Angebote für Sie vor Ort

Wir unterstützen gerne bei der Umsetzung weiterer WIR.GESUND-Angebote vor Ort in Ihrer Einrichtung. Aktuelle Informationen und Angebote finden Sie online auf

kjf-mitarbeiterportal.de

Service › Leben & Arbeiten › WIR.GESUND › Strategie vor Ort

KJF  Mut zum Leben



Ansprechpartner

Tanja Nachtmann

Gesamtkoordinatorin WIR.GESUND –
Das Betriebliche Gesundheitsmanagement
der KJF Augsburg
Telefon 0821 3100-164
wir.gesund@kjf-augsburg.de



Aktuelle Informationen zu
WIR.GESUND sind stets online auf
kjf-mitarbeiterportal.de
Service › Leben & Arbeiten › WIR.GESUND



Mit freundlicher Unterstützung
der Techniker Krankenkasse

Stand: 01/2019

KJF  Mut zum Leben



Was uns wichtig ist: Ihre Gesundheit

Workshops, Seminare und weitere Angebote
für Ihr Wohlbefinden 2019

Sehr geehrte Kolleginnen und Kollegen,

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. Nur wenn Sie gesund sind, können Sie unseren Patienten, Klienten und Kunden »Mut zum Leben« geben. Wir unterstützen Sie dabei durch »WIR.GESUND«. Unter diesem Titel bündeln wir alle Angebote des Betrieblichen Gesundheitsmanagements der KJF und ihren Einrichtungen.

Mit den Workshops, Seminaren und weiteren Angeboten wollen wir Sie und Ihre Gesundheit unterstützen. Bitte melden Sie sich rasch an, die Plätze sind schnell vergeben. **Beachten Sie, dass Fortbildungen, die während der Arbeitszeit stattfinden, durch Ihre Führungskraft genehmigt sind.**

Außerdem finden Sie im Mitarbeiterportal viele **Rabatte und Angebote** von Gesundheitsanbietern in Ihrer Nähe, die Sie selbst jederzeit nutzen können (Service › Rabatte & Angebote).

Aktuelle Informationen zu WIR.GESUND und die Online-Anmeldung zu den Angeboten finden Sie auf

kjf-mitarbeiterportal.de

Service › Leben & Arbeiten › WIR.GESUND

kjf-akademie.de

WIR.GESUND › Gesundheitsförderung

Mit den besten Wünschen

Tanja Nachtmann

Gesamtkoordinatorin WIR.GESUND –
Das Betriebliche Gesundheitsmanagement der KJF Augsburg

Angebote für Ihre Gesundheit im Jahr 2019

Regeneration und Schlaf

19.03., 08:30 – 16:30 Uhr, Dürrlauingen

02.07., 08:30 – 16:30 Uhr, Kempten

23.10., 08:30 – 16:30 Uhr, Augsburg

Die Anforderungen unseres (Arbeits-)Alltags zu meistern, verlangt uns Einiges an Energie ab. Der Regenerationsprozess ist daher eine essentielle Maßnahme, um **Stressphasen gut zu bewältigen** und gesund zu bleiben. Doch Regeneration passiert nicht nur von alleine. In diesem Seminar lernen Sie, Ihren Erholungsprozess aktiv und gezielt zu beeinflussen.

Eat clever

19.02., 08:30 – 16:30 Uhr, Augsburg

03.06., 08:30 – 16:30 Uhr, Neuburg an der Donau

28.11., 08:30 – 16:30 Uhr, Kempten

Neben hilfreichen Tipps rund um das Thema **Ernährung bei Schichtarbeit** sowie dem neuen Food-Trend „Meal Prep“ bereiten Sie gemeinsam gesunde Frühstücks- und Mittagsrezepte zu, die nicht nur schnell gehen, sondern sich auch gut zum Mitnehmen oder Vorkochen eignen.

Faszination Faszien

14.03., 08:30 – 16:30 Uhr, Kempten

10.07., 08:30 – 16:30 Uhr, Augsburg

17.10., 08:30 – 16:30 Uhr, Neuburg an der Donau

Nacken und Rücken sind verspannt - der Kopf schmerzt. Haben Sie dabei schon mal an Ihre Faszien gedacht? Neben kurzen Vorträgen zur Wissensvermittlung, steht die Praxis an diesem Tag klar im Vordergrund. Am Ende dieses Tages werden Sie wissen, wie Sie **Ihren Faszien Gutes tun** können, um Schmerzen und Verspannungen gezielt zu lösen und vorzubeugen.

Gesunder Start in den Beruf

01.04., 08:30 – 16:30 Uhr, Augsburg

Mit der Gesundheitsförderung kann man nicht früh genug anfangen. Daher wollen wir auch unsere **Azubis, Fachschüler, Studenten, Praktikanten und jungen Berufseinsteiger** für eine gesunde Zukunft stark machen. Durch interaktiv gestaltete Vorträge und Workshops zu den Themen Bewegung, Ernährung und Stressmanagement, viele Tipps und Raum für Fragen können Sie Ihr gesundheitsförderliches Verhalten stärken.

M-net Firmenlauf

23.05., 17:30 – 21:00 Uhr, Augsburg

Am 23. Mai heißt es wieder: Schreib- oder Werkzeug niederlegen, **Laufschuhe anziehen** und die Fahnen unserer KJF hochhalten. Dabei ist das Markenzeichen des Augsburger Firmenlaufs nicht nur der sportliche Ehrgeiz, sondern auch der Spaß mit Kollegen.

Vom Zeitmanagement zur Zeitkompetenz

15.05., 09:00 – 16:45 Uhr, Augsburg

Die stetig steigenden Anforderungen erfordern ein **organisiertes Selbstmanagement**. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Denkmodelle kennen und werden üben, diese in Bezug auf Ihre eigene Umgebung anzuwenden.

Nerven aus Stahl – Stressmanagement

27.02., 09:00 – 16:45 Uhr, Augsburg

Sie kennen die Situation: Alles soll gleichzeitig und wie immer absolut zuverlässig erledigt werden. Mit Hilfe eines professionellen Selbst-Managements entwickeln Sie Ihren **individuellen Stressless-Plan**, um trotz hoher Belastung leistungsfähig, motiviert und gesund zu bleiben.



Boxenstopp für Führungskräfte

27.06., 08:30 – 16:30 Uhr, Kempten

04.07., 08:30 – 16:30 Uhr, Augsburg

Um Sie auf dem Weg zu **gesunder Selbst- und Mitarbeiterführung** zu unterstützen, erhalten Sie auf eine besondere Weise neue Impulse für Ihr Führungshandeln. In diesem Training haben Sie die Möglichkeit, Aha-Momente zu erleben und konkretes Handwerkszeug kennen zu lernen.

Führungskompetenz - Selbstmanagement

05.11., 09:00 – 16:45 Uhr, Augsburg

In diesem interaktiven Training lernen Sie sich und Ihre Zeitbudgets besser zu organisieren. Gestärkt gehen Sie zurück in den Alltag und schaffen mehr **Balance für Ihre Zeitnutzung**.

Auszeitwoche – Die Segel anders setzen

06. – 12.04. und 01.10., Bad Waldsee

Den positiven Effekten in den helfenden Berufen stehen steigende Anforderungen und vielfältige Belastungen gegenüber. Damit Sie Ihre Talente optimal einbringen und den **Belastungen künftig anders begegnen** können, möchte die KJF Sie mit dem Angebot einer Auszeitwoche unterstützen, "die Segel anders zu setzen".

Eine Atempause wagen – einfach nichts

07. – 10.10., Bernried am Starnberger See

Immer ist etwas los, immer ist was zu tun. Wir planen, leben von Termin zu Termin, von Kontakt zu Kontakt, Event zu Event. Einmal **aussteigen aus dem Tun**, dem Machen und Arbeiten! Keinen Plan haben und am eigenen Leib erfahren, wie es ist, wenn das alles nicht ist.

Infoveranstaltungen System Rente

26.02., 17:00 – 19:00 Uhr, Kempten

03.04., 14:00 – 16:00 Uhr, Augsburg

25.09., 17:00 – 19:00 Uhr, Augsburg

07.11., 17:00 – 19:00 Uhr, Memmingen

Altersvorsorge bedeutet, am besten schon in jungen Jahren für das Alter vorzusorgen. Um einen Überblick über verschiedene **Vorsorge- und Unterstützungsmöglichkeiten** zu erhalten, erfahren Sie in dieser Veranstaltung mehr über: Deutsche Rentenversicherung, ZVK Bayerische Versorgungskammer, Betriebliche Altersvorsorge (bAV), KJF-Frei-Zeit-Konto. Ab 10 Teilnehmern können weitere Termine in Einrichtungen angeboten werden.



Anmeldung & Informationen

Im Mitarbeiterportal unter
Service › Leben & Arbeiten › **WIR.GESUND**

