BGM | EMMEFIT
FOR EMOTIONAL & MENTAL FIT LEADERS



PRODUKTKATALOG 2026 / 2027

Betriebliches Gesundheitsmanagement, das messbar wirkt.

Analyse, Strategie, Umsetzung und Wirksamkeitskontrolle aus einer Hand – für Unternehmen und Behörden.

Alexander Bunje
Gesundheits- und Sportpsychologe B.Sc. · BGM-Manager (BBGM e.V.)
kontakt@emmeFit.de · 01525 76 44 769 · www.emmeFit.de

Erster Schritt: Ein Kennenlerngespräch. Eine Stunde, kostenfrei und unverbindlich.
Termin buchen →

INHALT

Was in diesem Katalog steht

03 Wer wir sind
04 Was wir zusagen
05 Referenzen
06 Ihr Anlass, unsere Antwort
07 Testimonials
08 Bewertungen & Feedback
09 Fallbeispiele
11 Warum Einzelmaßnahmen verpuffen
12 Ihre Größenordnung
13 Der Erfolgszyklus in 8 Phasen
14 Die 4 Ebenen
15 PLAN · Gefährdungsbeurteilung psych. Belastung
16 PLAN · Stufen und Preise
17 PLAN · Business-Leistungsdiagnostik
18 PLAN · Strukturen, Ziele, Analyse
19 DO · Die Jahresbegleitung
20 Jedes Thema in sechs Tiefen
21 DO · Der Themenbaukasten
22 Handlungsfelder im Überblick
31 Bewährte Zusammenstellungen
32 CHECK · Gesunde Führung
33 CHECK · Prozesstrainings für kritische Momente
34 ACT · Wirksamkeit und Nachhaltigkeit
35 Häufige Fragen
36 Preise und Konditionen
37 Leistungsumfang und Förderung
38 Allgemeine Geschäftsbedingungen
40 Der nächste Schritt

Lieber gleich sprechen? Eine Stunde, kostenfrei und unverbindlich. Wir sagen Ihnen, welche Seiten für Sie zählen. **Termin buchen →**

WER WIR SIND

Nicht die mit dem Obstkorb. Die mit der Wirkung.

emmeFit BGM begleitet Unternehmen und Behörden im betrieblichen Gesundheitsmanagement, von der Analyse bis zur Wirksamkeitskontrolle. Gegründet und geführt von Alexander Bunje, umgesetzt mit einem Team aus 17 Fachleuten für die einzelnen Fachgebiete.



ALEXANDER BUNJE

- **Gesundheits- und Sportpsychologe B.Sc.** Studium mit Schwerpunkt Gesundheits- und Sportpsychologie
- **BGM-Manager** zertifiziert durch den Bundesverband Betriebliches Gesundheitsmanagement e.V.
- **Autor und Dozent des IHK-Fortbildungslehrgangs Fachkraft BGM (BBGM e.V.)**
- **Mitautor der BGM-Studienhefte im Bachelorstudiengang der Europäischen Fernhochschule Hamburg**
- **Präventionsanbieter nach § 20 SGB V**
- **Berater · Trainer · Coach** seit 2018 in Unternehmen, Behörden und Bildungseinrichtungen

WIE WIR ARBEITEN

Eine Ansprechperson

Sie erreichen uns direkt, auch für fachliche Zwischenfragen ohne Auftrag.

Die Analyse ist der Kompass

Die Analyse steuert jede einzelne Maßnahme. Sie sehen schwarz auf weiß, was Wirkung erzielt.

Zahlenorientiertes Controlling

Kennzahlen legen wir vor der ersten Maßnahme fest. Jedes Quartal sehen Sie in Zahlen, was sich bewegt.

> *„Für eine Arbeitswelt, in der wir uns alle gesundheitlich als Gewinner fühlen.“*

ZUSAGEN

Was wir zusagen

Woran Sie uns messen können, bevor der erste Termin stattfindet.

Ehrliche Rückmeldung

Wenn ein Format nicht zur Zielgruppe passt, sagen wir das.

Förderung inklusive

Wir stellen den Antrag bei Ihrer Krankenkasse. Gefördert wird häufig bis zu 50 %, teilweise bis zu 75 %, ohne Anspruch darauf.

Zufriedenheitsgarantie

Für Workshops und Impulsvorträge: Bewerten die Teilnehmenden im Durchschnitt schlechter als 7,0 von 10, erstatten wir das Honorar. Denn wir sind erst zufrieden, wenn Sie es sind!

Erfolgsgarantie

Für die Jahresbegleitung als Werkvertrag: Verbessert sich die vereinbarte Kennzahl nicht um mindestens 10 % ihres Ausgangswerts, erhalten Sie das Honorar zurück. Bedingungen und Messmethode regelt die Garantie-Vereinbarung.



Welche Zusage gilt für Ihr Vorhaben? Das klären wir in einer Stunde, kostenfrei und unverbindlich.
Termin buchen →

REFERENZEN

Vom Mittelstand und Konzern bis zur Behörde und Bildung

Gesundheit funktioniert in der Produktion anders als im Großraumbüro und in der Verwaltung anders als im Schichtbetrieb. Was gleich bleibt, ist die Systematik dahinter.

Coca-Cola · DEICHMANN · OBI · BLUME 2000 · Nintendo · T · NTT DATA · DATAGROUP · Neusoft · RICOH imagine. change. · ZEISS · HAMBURG SÜD · Peter Döhle Schiffahrts-KG · SWISS · Lufthansa Technik · COMMERZBANK · bfs · OMG Omnicom MediaGroup · dataport · ITDZ IT FÜR BERLIN · POTSDAM SCIENCE PARK · Polizei Brandenburg · EVANGELISCHES KRANKENHAUS OLDENBURG · UNIVERSITÄTSMEDIZIN OLDENBURG · Menschen im Mittelpunkt

210+
Unternehmen, mit denen wir gearbeitet haben

21.000+
Teilnehmende in Vorträgen, Workshops und Seminaren

1.200+
Führungskräfte im Einzelcoaching

9,6 / 10
Punkte auf die Frage nach der Weiterempfehlung (NPS)

+10,2 Mio. €
eingesparte Lohnfortzahlung

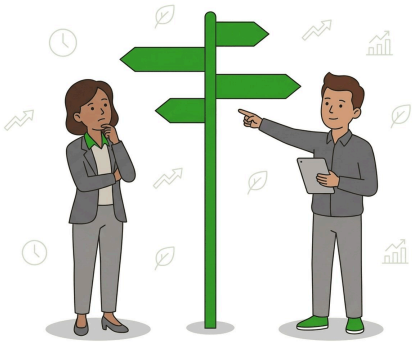
Wie würden wir bei Ihnen vorgehen? Gerne zeigen wir Ihnen in einer Stunde, was bei Ihnen möglich ist. Kostenfrei und unverbindlich. **Termin buchen →**

IHR ANLASS

Ihr Anlass, unsere Antwort

Wofür Organisationen uns beauftragen und auf welcher Seite Sie die Lösung finden.

- **Der Krankenstand steigt** und die Geschäftsführung fragt nach Gegenmaßnahmen. → S. 12, 19
- **Die Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung** steht an, als Pflicht nach § 5 ArbSchG. → S. 15
- **Eine Führungskraft kommt nicht weiter** mit einem belasteten Mitarbeitenden oder einem BEM-Verfahren. → S. 33
- **Es gab schon Maßnahmen,** aber niemand kann sagen, was sie gebracht haben. → S. 34
- **Die Führungskräfte selbst sind am Limit** und tragen die Belastung ins Team. → S. 32
- **Umbau, Fusion oder Restrukturierung** verunsichern die Belegschaft. → S. 23
- **Die Mitarbeiterbefragung zeigt hohe Belastung** und die Ergebnisse liegen in der Schublade. → S. 16
- **Schichtarbeit zehrt:** Schlafprobleme und Erschöpfung in Produktion oder Pflege. → S. 25, 31
- **Azubis brechen ab** oder starten schon belastet in die Ausbildung. → S. 30
- **Die Belegschaft wird älter** und der Generationenmix knirscht. → S. 26, 30
- **Ein Gesundheitstag oder Jahresthema steht an** und soll diesmal Wirkung zeigen. → S. 21



Ihr Anlass ist nicht dabei? Dann sprechen wir eine Stunde darüber, kostenfrei und unverbindlich.
Termin buchen →

STIMMEN

Was Auftraggeber und Teilnehmende sagen

Was Führungskräfte und Gesundheitsverantwortliche über die Zusammenarbeit mit emmeFit sagen.

„Wir haben die Wichtigkeit des Themas erkannt und wollen dranbleiben. Ich empfehle die Arbeit mit emmeFit BGM allen Menschen, die führen und ihre Rolle verantwortungsvoll wahrnehmen.“

Christian Haack · Head of Global Sales · Pilot Computerhandels GmbH

„Du hältst Deine Zusagen ein und lieferst höchste Qualität. Wer mit Dir zusammenarbeitet, bekommt das, was er bucht. Deine Verbindlichkeit gefällt mir sehr.“

Mario Larysz · BGM · Beiersdorf

„Die Arbeit mit emmeFit BGM hat mir wirklich geholfen, mich besser in meine Kollegen hineinzuversetzen. Der hohe Praxisanteil und die lebhafte Art haben die Inhalte perfekt abgerundet. Absolute Empfehlung!“

Johann Gocht · CEO & Co-Founder · greenboatsolutions

„Sehr gut fand ich dein authentisches, herzliches Auftreten sowie die Ausrichtung der Themen ganz nach unseren Bedürfnissen und auf die Gruppe angepasst.“

Nicole Ziaja · Personal & Organisation · Stadt Rheinfelden (Baden)

„Mir wurde schnell klar: Betriebliches Gesundheitsmanagement ist mehr als wohlklingende Versprechen in einer Unternehmenspräsentation.“

Marko Diepold · Geschäftsführer · AUDeKON GmbH

„emmeFit BGM weiß, wie man Menschen begeistert. Weil Inhalte körperlich spürbar gemacht werden, erreicht eine Veranstaltung mit ihnen eine Tiefe, die selten zu finden ist.“

Marco Hauschild · Geschäftsführer · Rising Health

9,8 / 10
Gesamturteil, 13 zweitägige Seminare für Führungskräfte bei einem Handelskonzern, 2025

9,6 / 10
Nutzen für die eigene Praxis

27 von 27
zufrieden oder sehr zufrieden, zwei Online-Vorträge in einem Technologiekonzern, 2026

So soll es bei Ihnen auch klingen? Dann beginnen wir mit einem Kennenlerngespräch. Eine Stunde, kostenfrei und unverbindlich. **Termin buchen →**

BEWERTUNGEN

Was Kunden öffentlich schreiben

Eine Auswahl aus 15 Google-Rezensionen, alle mit der Höchstwertung.

„Sein wahrer Glanzpunkt ist sein tiefgreifendes Verständnis und seine Expertise für eine gesunde Arbeitswelt. Mit emmeFit an Ihrer Seite erwarten Sie einen Partner, der Ihnen hilft, eine gesunde und produktive Arbeitsumgebung zu gestalten. Für jeden, der seine Organisation gesund und fit aufstellen möchte, ist emmeFit mehr als nur eine Empfehlung – es ist eine Notwendigkeit!“

Joram Höfs · Google-Rezension
Geschäftsführender Gesellschafter, CTO & COO, Junge Haie GmbH

„Wir haben im Team einen neuen Spirit entdeckt und setzen bis heute deine Techniken um. Der Termin war super locker, hochprofessionell und als Geschäftsführer fand ich die interaktive Kommunikation auf Augenhöhe mit allen Teilnehmern wunderbar. Das haben mir auch die Kolleginnen und Kollegen gespiegelt.“

Alexander A. Lüben · Google-Rezension
Geschäftsführer, Perform Services GmbH & Co. KG

„Besonders überzeugt hat mich der hohe Praxisbezug: Alle Inhalte sind klar, verständlich und unmittelbar im Alltag von Führungskräften anwendbar. Man merkt sofort, dass hier echte Erfahrung, methodische Klarheit und ein tiefes Verständnis für die Anforderungen von Führungskräften zusammenkommen. Uneingeschränkt weiterzuempfehlen.“

Daniel Palm · Google-Rezension
Chief Marketing Officer, Sunzinet GmbH

„Nicht der Arbeitsort ist entscheidend, sondern der erfrischende Geist und das Know-how des Trainers. Alexander Bunje ist ein sehr konzeptionell denkender Trainer mit unerschütterlichem Optimismus.“

Michael Wörle · Google-Rezension
Diplom-Volkswirt, Vorstand IF Handwerk e. V., Gründer des VUN – Verband für Unternehmensnachfolge e. V.

AUS DEN FEEDBACKBÖGEN DER TEILNEHMENDEN

„Der Trainer ist sehr professionell und seine Ausdrucksweise sehr verständlich. Man merkt sofort, dass er vom Fach ist.“ – Führungskraft, Handelskonzern · Seminar Gesunde Führung, 2025

„Die offene und verständnisvolle Art sowie das Miteinander und Integrieren der Gruppe.“ – Führungskraft, Handelskonzern · Seminar Veränderungsprozesse, 2025

„Individuell auf unsere Themen eingegangen.“ – Vertrieb, Handelskonzern · Seminar Resilienz, 2026

„Sehr informativ und interessant, vor allem auch für das private Leben. Seminar war nicht trocken.“ – Vertrieb, Handelskonzern · Seminar Schlaf, 2026

„Hab Neues gelernt, obwohl ich das Thema kenne.“ – Teilnehmende, IT-Logistik · Workshop Achtsamkeit, 2025

FALLBEISPIELE

Was sich messbar verändert hat

FALL 1 · DEICHMANN, ÜBER 15.000 BESCHÄFTIGTE

Gesunde Führung, mit allen Führungskräften deutschlandweit

AUFTRAG	Ein zweitägiges Seminar zu gesunder Führung und zum gesunden Umgang mit Stress im Führungsalltag, für Führungskräfte in allen Regionen.
UMSETZUNG	13 Durchgänge in 13 Regionen zwischen März und September 2025. 2026 auf den gesamten Vertrieb ausgeweitet.
GEMESSEN	Gesamturteil 9,8 von 10, Nutzen für die eigene Praxis 9,6 von 10, Weiterempfehlung 10 von 10, aus 143 Bewertungsbögen.
GENANNT	Als besonders nützlich nannten die Teilnehmenden: Delegieren und Aufgaben bewusst abgeben, Stresssignale früh erkennen sowie Atem- und HRV-Übungen.

FALL 2 · HAMBURG SÜD, MEHR ALS 1.000 BESCHÄFTIGTE

Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung

AUFTRAG	Die gesetzlich geforderte Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung nach § 5 ArbSchG, als eigenes Projekt zur mentalen Gesundheit.
UMSETZUNG	Analyse in zwei Teilen. Der zweite Teil lief als Fokusworkshops mit den Beschäftigten, pandemiebedingt online, auf Deutsch und auf Englisch.
ERGEBNIS	Die Analysephase war 2020 abgeschlossen. Die Auftraggeberin wünschte sich, auch die Umsetzung der Maßnahmen gemeinsam anzugehen.

> *„Ich war anfangs skeptisch und freue mich umso mehr, dass wir so wunderbare Ergebnisse generieren konnten. Du hast aus den Workshops durch Deine Expertise das Bestmögliche herausgeholt – auch auf Englisch.“* – Sabine Koops, ehem. Hamburg Süd (jetzt Maersk), Health Management

FALLBEISPIELE

Drei Mandate, harte Zahlen

Drei Branchen, drei Größen, gemessen vor und nach der Begleitung. Anonymisiert. Jeweils 15 Monate mit Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung, Training „Gesunde Führung“ für die Führungskräfte, einem HRV-Training für alle Mitarbeitenden und der Leistungsdiagnostik mit ausgewählten Teams.

HAMBURG · LOGISTIK

103 Mitarbeitende

8,3 → 4,6 %
Krankenstand

+4,7 %
Produktivität

−246.000 €
Lohnfortzahlung

+135 %
Bewerbungen



KÖLN · SAAS

72 Mitarbeitende

6,0 → 4,1 %
Krankenstand

+2,1 %
Produktivität

+6,9 %
Profitabilität

+204 %
Bewerbungen



MÜNCHEN · INDUSTRIE

364 Mitarbeitende

12,0 → 7,1 %
Krankenstand

+8,6 %
Produktivität

+12,4 %
Profitabilität

−1,08 Mio. €
Lohnfortzahlung



Sie wollen Ihre Zahlen durchrechnen? Wir rechnen Ihre Größenordnung im Kennenlerngespräch durch. Eine Stunde, kostenfrei und unverbindlich. **Termin buchen →**

DIE DREI TEUERSTEN FEHLER

Warum Einzelmaßnahmen verpuffen

Ein Impulsvortrag erreicht viele Menschen. Ob sich danach etwas ändert, wird selten gemessen – im Verhalten der Führungskraft, in der Art, wie ein Team miteinander spricht, in dem, was im Unternehmen als normal gilt. Genau dort entscheidet sich, ob sich die Investition lohnt.

1 Der Obstkorb-Reflex

Es passiert etwas Sichtbares. Ein Gesundheitstag, ein Obstkorb, eine Rückenschule. Die Belegschaft nimmt es freundlich zur Kenntnis und nach vier Wochen ist alles wie vorher. Der Grund ist nicht die Maßnahme, sondern ihre Isolation: Sie ändert nichts an den Bedingungen, unter denen gearbeitet wird.

2 Die Gießkanne

Alle bekommen dasselbe, weil niemand analytisch erhoben hat, wer was braucht. In der Produktion kämpfen Menschen mit Schichtrhythmus und Lärm, in der Verwaltung mit Dauererreichbarkeit. Ein Angebot für beide trifft keines von beiden richtig.

3 Das Alibi-BEM

Das Eingliederungsmanagement läuft als Formular. Eingeladen wird, weil das Gesetz es vorschreibt. Die Führungskraft hat nie gelernt, ein solches Gespräch zu führen und der Mitarbeitende merkt in der ersten Minute, dass es eine Pflichtübung ist.

Was die drei gemeinsam haben: Es fehlt der Schritt davor. Ohne Analyse raten Sie bei den Themen. Mit Analyse können Sie Ihre Auswahl begründen, intern wie gegenüber Ihrer Krankenkasse. Deshalb steht in diesem Katalog die Analyse vor allem anderen.

MODELLRECHNUNG, KEINE PROGNOSE

Worüber wir eigentlich sprechen

Wir kennen Ihren Krankenstand nicht. Deshalb rechnen wir hier mit dem Bundesdurchschnitt und zeigen die Rechnung offen, damit Sie sie mit Ihren eigenen Werten wiederholen können.



1. **6,5 % betrug der Krankenstand 2024 im Durchschnitt über alle Branchen.**
   Quelle: Fehlzeiten-Report 2025, Wissenschaftliches Institut der AOK, Datenjahr 2024

2. **Auf 250 Mitarbeitende gerechnet sind das rund 3.575 Ausfalltage im Jahr bei 220 Arbeitstagen.**
   Rechenweg: 250 × 220 × 6,5 %

3. **Ein Ausfalltag kostet volkswirtschaftlich zwischen 152 € und 258 €.**
   Quelle: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, Volkswirtschaftliche Kosten durch Arbeitsunfähigkeit 2024. Die niedrigere Zahl ist der reine Produktionsausfall, die höhere die entgangene Bruttowertschöpfung.

4. **Eine Senkung um ein Zehntel wären rund 358 Ausfalltage weniger, rechnerisch 54.000 € bis 92.000 € im Jahr.**
   Das entspricht etwa 1,6 Vollzeitstellen ohne eine einzige Neueinstellung.

6,5 %
Krankenstand im Bundesdurchschnitt 2024

3.575
modellhafte Ausfalltage bei 250 Mitarbeitenden

ab 54.000 €
im Jahr, schon bei 10 % weniger Krankenstand

Was diese Rechnung nicht ist

Sie ist kein Versprechen und keine Aussage über Ihr Haus. Ihr Krankenstand kann deutlich darunter liegen. Die Zahlen zeigen nur, in welcher Größenordnung sich das Thema bewegt – und warum es sich lohnt, ihn überhaupt zu messen. Der Wert je Ausfalltag ist ein Bundesdurchschnitt über alle Branchen. Ihre tatsächlichen Kosten hängen von Ihren Personalkosten sowie Ihrer Wertschöpfung je Kopf ab. Nennen Sie uns Ihre Zahl, dann rechnen wir gemeinsam Ihren Fall durch. **Termin buchen →**

PLAN · DO · CHECK · ACT

Der Erfolgszyklus in acht Phasen

Betriebliches Gesundheitsmanagement ist ein Managementprozess, kein Veranstaltungskalender. Die vier Schritte Planen, Umsetzen, Prüfen und Verstetigen sind der anerkannte Rahmen dafür.



0	**Auftragsklärung** PLAN	Anliegen, Erwartungen, Ressourcen, Verantwortung. Zwei Stunden, bevor irgendetwas geplant wird.
1	**Strukturen aufbauen** PLAN	Workshop mit der Geschäftsführung, erster Steuerkreis. Wer ist wofür verantwortlich, wie wird berichtet.
2	**Ziele und Strategie** PLAN	Strategieentwicklung an Ihren Unternehmenszielen, messbare Ziele, Förderantrag, Business Case.
3	**Ist-Analyse** PLAN	Gefährdungsbeurteilung, Führungskräfte-Interviews, Arbeitssituationsanalysen, Fehlzeitenstruktur.
4	**Maßnahmenplanung** PLAN	Aus den Befunden werden terminierte Feinziele, aus den Feinzielen ein Maßnahmenplan.
5	**Umsetzung** DO	Impulse, Workshops, Führungskräftetraining, Multiplikatorenschulung, Prozessaufbau für BEM und Fehlzeiten.
6	**Wirksamkeitskontrolle** CHECK	Nachmessung, Auswertung entlang der Ziele, dritter Steuerkreis. Was hat sich verändert.
7	**Nachhaltigkeit** ACT	Vierter Steuerkreis. Gesundheit als Teil der Organisationsentwicklung, nicht nur als Projekt.

Sie steigen dort ein, wo Sie stehen. Wer die Gefährdungsbeurteilung schon hat, beginnt bei Phase 4. Wer nur einen Impulsvortrag sucht, nimmt einen Baustein aus Phase 5. Jede Phase ist einzeln buchbar und einzeln bepreist. Der Zyklus zeigt, was davor und danach noch fehlt. Lassen Sie uns sprechen! **Termin buchen →**

WO VERÄNDERUNG ANSETZT

Vier Ebenen statt einer

Wer nur die Mitarbeitenden schult, verlangt von ihnen, gesund zu bleiben in Bedingungen, die selbst vielleicht nicht gesund sind. Deshalb läuft ein Schwerpunkt bei uns immer gleichzeitig über mehrere Ebenen. Das erzeugt einen Trainingseffekt sowie Gespräche zwischen den verschiedenen Ebenen und macht das Thema präsent.

EBENE 1

Mitarbeitende

Wissen, Selbstwirksamkeit, eigene Routinen. Hier wirken Impulse und Workshops.

EBENE 2

Teams

Zusammenarbeit, Übergaben, Konflikte, gegenseitige Entlastung über Abteilungen und Standorte hinweg.

EBENE 3

Führung

Das konkrete Verhalten, das Gesundheit schützt, Motivation fördert und Fehlzeiten reduziert: Feedback, Aufgabenklärung, Umgang mit Belastung.

EBENE 4

Kultur

Was in Ihrem Haus als selbstverständlich gilt. Diese Ebene braucht am längsten. Fehlt sie, verpuffen die anderen drei.

WIE EIN QUARTALSTHEMA ÜBER ALLE EBENEN LÄUFT

Ebene	Beispiel Schwerpunkt Belastung und Erholung
Mitarbeitende	Impulsvortrag für die Breite, danach ein Workshop für die Bereiche mit der höchsten Belastung
Teams	Moderierte Gruppendiskussion je Tätigkeitsbereich, daraus konkrete Entlastungsvereinbarungen
Führung	Modul der Führungsreihe zum Erkennen von Überlastung, mit Gesprächstraining
Kultur	Regeln festlegen im Steuerkreis sowie Geschäftsleitung und wer das durchsetzt

Wo steht Ihr Haus? Das sortieren wir in einer Stunde, kostenfrei und unverbindlich. **Termin buchen →**

PLAN · ANALYSE

Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung

Sie ist ohnehin vorgeschrieben. Die Frage ist, ob Sie ein Formular abheften oder eine Entscheidungsgrundlage für Ihre Organisationsentwicklung bekommen. Gesetzliche Pflicht nach § 5 ArbSchG, Dokumentationspflicht nach § 6 ArbSchG – und zugleich der sauberste Einstieg in ein systematisches Gesundheitsmanagement.

Untersucht werden die Verhältnisse: Arbeitsinhalt, Arbeitsorganisation, soziale Beziehungen und Arbeitsumgebung, auf Wunsch auch neue Arbeitsformen. Das Verhalten einzelner Beschäftigter bewertet die Gefährdungsbeurteilung nicht. Dafür gibt es die Business-Leistungsdiagnostik auf Seite 17.

DAS BASISMODUL

- **Auftragsklärung und Vorplanung** zwei Stunden, einschließlich Vorbereitung des Arbeitskreises Gesundheit
- **Workshop im Arbeitskreis Gesundheit** drei Stunden, moderiert, mit Vor- und Nachbereitung
- **Impulsvorträge für alle Beschäftigten** dreimal 30 Minuten, online sowie in Präsenz, mit Aufnahme und einem siebenminütigen Infovideo
- **Online-Befragung** drei Wochen, am Dienstrechner oder per QR-Code am eigenen Gerät. Rücklauf je Bereich wöchentlich, Bericht je Tätigkeitsbereich
- **Finale Ergebnispräsentation** drei Stunden im Arbeitskreis Gesundheit
- **Dokumentation** des gesamten Prozesses und aller Ergebnisse nach § 6 ArbSchG
- **Projektmanagement** in Zusammenarbeit mit Ihren internen Verantwortlichen

WAS WIR ZUSÄTZLICH STARK EMPFEHLEN · STUFEN UND PREISE AUF SEITE 16

STARK EMPFOHLEN

Qualitative Analyseworkshops

3,5 Stunden je Tätigkeitsbereich, einschließlich Auswertung und Protokoll. Die Befunde werden verdichtet, Maßnahmen entstehen mit den Mitarbeitenden statt über sie hinweg.

STARK EMPFOHLEN

Führungskräfte-Interviews

90 Minuten je Person, gesamte erste und zweite Ebene sowie mindestens ein Viertel der dritten und vierten. Einzeln statt im Workshop, damit ihre Teams im Workshop offen sprechen.

Ebenfalls möglich: Eine Kommunikationsstrategie, damit die Befragung Rücklauf bekommt, mit Texten für Ihr Haus. Und die Fortsetzung nach zwei bis drei Jahren, die Wiederholung nach § 3 Abs. 1 ArbSchG.

Für Betriebsrat, Personalrat oder Mitarbeitervertretung: Eine Mitarbeitendenbefragung ist mitbestimmungspflichtig. Wir liefern den Fragebogen und eine Vorlage für die Betriebs- oder Dienstvereinbarung, auch für kirchliche Träger, so früh, dass Sie beides in Ruhe abstimmen können. Die Befragung läuft anonym. Ergebnisse berichten wir erst ab fünf Antworten je Bereich. Kleine Standorte fassen wir zusammen.

PLAN · GEFÄHRDUNGSBEURTEILUNG IN STUFEN

Eine Befragung ist ein Schritt. Die Gefährdungsbeurteilung hat sieben.

Angebote zur Gefährdungsbeurteilung liegen oft weit auseinander. Meist, weil nicht dasselbe angeboten wird. Das Gesetz verlangt mehr als einen Fragebogen: Maßnahmen, deren Wirkung Sie prüfen (§ 3) und dokumentieren (§ 6).

DIE SIEBEN SCHRITTE UND WAS JEDE STUFE ABDECKT

	NUR BEFRAGUNG	BASISMODUL	PLUS WORKSHOPS & INTERVIEWS	PLUS WIRKSAMKEIT
1 Tätigkeiten und Bereiche festlegen	teilweise	✓	✓	✓
2 Belastung ermitteln	✓	✓	✓	✓
3 Belastung beurteilen	teilweise	✓	✓	✓
4 Maßnahmen entwickeln und umsetzen[1]	–	–	✓	✓
5 Wirksamkeit kontrollieren	–	–	–	✓
6 Fortschreiben	–	–	–	optional
7 Dokumentieren	–	✓	✓	✓

Prozessschritte nach den Empfehlungen der Gemeinsamen Deutschen Arbeitsschutzstrategie (GDA). [1] Entwickelt werden die Maßnahmen in Stufe 2, umgesetzt mit den Formaten ab Seite 20 oder in der Jahresbegleitung.

DREI STUFEN

STUFE 1

Basismodul

ab 14.900 € netto

Am Ende haben Sie: Die Belastungsschwerpunkte je Tätigkeitsbereich, priorisiert, im Arbeitskreis vorgestellt und dokumentiert.

STUFE 2

plus Workshops und Interviews

1.650 € netto je Workshop · 380 € netto je Interview

Am Ende haben Sie: Maßnahmen, die Beschäftigte und Führungskräfte selbst erarbeitet haben, mit Zuständigkeit und Termin.

STUFE 3

plus Wirksamkeitsprüfung

6.675 € netto bis 500 Mitarbeitende

Am Ende haben Sie: Nach rund zwölf Monaten den Nachweis nach § 3 ArbSchG, ob die Maßnahmen gewirkt haben.

Sie haben schon eine Befragung? Dann setzen wir dort an. Ihre Ergebnisse sind der Ausgangspunkt für Analyseworkshops und Führungskräfte-Interviews. Ob Ihre Befragung alle Bereiche der Gefährdungsbeurteilung abdeckt, prüfen wir vorab. So nutzen Sie, was Sie schon bezahlt haben.

Wie lange es dauert

Vom Auftrag bis zur Ergebnisvorstellung rund drei Monate, mit Analyseworkshops und Interviews rund fünf. Die Befragung läuft drei Wochen, den Rücklauf je Bereich melden wir wöchentlich.

Was wir von Ihnen brauchen

Eine Ansprechperson, die Liste Ihrer Tätigkeitsbereiche, die Verteilung des Befragungslinks und Räume für die Workshops. Alles andere übernehmen wir.

Kennenlerngespräch, eine Stunde, kostenfrei und unverbindlich: Wir sehen uns Ihren Stand an und sagen Ihnen, welche Stufe reicht. **Termin buchen →**

PLAN · ANALYSE DES VERHALTENS

Business-Leistungsdiagnostik

Die Gefährdungsbeurteilung zeigt, wo die Arbeit belastet. Die Business-Leistungsdiagnostik zeigt, wie Menschen mit dieser Arbeit umgehen. Beides zusammen gibt Ihnen absolute Klarheit in Form von belastbaren Daten.

GEFÄHRDUNGSBEURTEILUNG

Die Verhältnisse

Untersucht die Arbeitsbedingungen: Arbeitsinhalt, Arbeitsorganisation, soziale Beziehungen und Arbeitsumgebung. Das Verhalten einzelner Beschäftigter bewertet sie nicht.

BUSINESS-LEISTUNGSDIAGNOSTIK

Das Verhalten

Misst die Kompetenzen einer Person: Wie sie mit Druck, Konflikten, Kritik und eigenen Grenzen umgeht. Daraus entsteht ein Profil mit klaren Ansatzpunkten.

WAS WIR UNTER KOMPETENZEN VERSTEHEN

Eine Kompetenz ist das, was jemand in einer konkreten Arbeitssituation tatsächlich zeigt. Nicht das Wissen über Stressbewältigung, sondern ob sie im entscheidenden Moment gelingt. Kompetenzen verbinden Wissen, Können und Haltung. Und sie sind trainierbar: Genau dort setzen unsere Workshops und Coachings an.

DIE 20 KOMPETENZEN

01 Anpassungsfähigkeit	02 Analytische Fähigkeit	03 Arbeitsbeziehungen	04 Empathie
05 Grenzen setzen	06 Prinzipientreue	07 Hilfsbereitschaft	08 Intuition
09 Konfliktmanagement	10 Kontrollmanagement	11 Lebensqualität	12 Positionsfit
13 Perfektionismus	14 Privatleben	15 Selbstvertrauen	16 Sensitivität
17 Stress und Belastung	18 Stressbewältigung	19 Kritikmanagement	20 Resilienz

SO LÄUFT ES

- **Wissenschaftlich entwickelt** mit dem medizinischen Zentrum der Erasmus-Universität Rotterdam.
- **100 Aussagen,** online beantwortet. In drei Fassungen: Für die Geschäftsführung, für Führungskräfte sowie für Mitarbeitende.
- **Ein Profil je Person** mit Ampel je Kompetenz. Es zeigt, wo jemand stark ist und wo der Hebel sitzt.
- **Eine Teamauswertung** für Führungsteam, Bereiche oder einzelne Teams, zusammengefasst statt je Person.
- **Eingesetzt** vor einer Führungsreihe, im Einzelcoaching sowie als Vorher-Nachher-Messung.

Preis auf Anfrage. Für die Fassung für Mitarbeitende stimmen wir Datenschutz und Mitbestimmung vorher mit Ihnen ab. Lassen Sie uns sprechen! **Termin buchen →**

PLAN · STRATEGIE

Strukturen, Ziele, Ist-Analyse

Bevor die erste Maßnahme läuft, braucht es drei Dinge: Jemanden, der zuständig ist, ein Ziel, an dem gemessen wird, sowie ein Bild davon, wo Ihr Haus tatsächlich steht. Das sind die Phasen 1 bis 4.

PHASE 1 · STRUKTUREN AUFBAUEN

- **Workshop mit der Geschäftsführung** zwei Stunden. Was ist BGM, was bringt es uns, welche Rollen hat wer, wie wird berichtet.
- **Erster Steuerkreis** acht Stunden. Verantwortlichkeitsmatrix, Stakeholder, Blockaden, Budget, Monitoring, Kommunikation.

PHASE 2 · ZIELE UND STRATEGIE

- **Strategieworkshop in zwei Teilen** je vier Stunden. Erst Strategie und Leitbild an Ihren Unternehmenszielen, dann messbare Ziele und Kennzahlen.
- **Förderung beantragen** – Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung sind nach § 20b SGB V förderfähig. Wir übernehmen den Antrag.
- **Projekt- und Budgetplanung** sowie ein Business Case, mit dem Ihre Leitung die Investition beurteilen kann.



PHASE 3 UND 4 · IST-ANALYSE UND MASSNAHMENPLANUNG

- **Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung** siehe Seite 15
- **Business-Leistungsdiagnostik** für Führungskräfte und Teams, siehe Seite 17
- **Arbeitsplatzbegehungen** einschließlich Ergonomie-Analysen, je Standort
- **Arbeitssituationsanalysen** moderierte Gruppendiskussion je Tätigkeitsbereich, vier Stunden
- **Fehlzeitenstrukturanalyse** und die Fehlzeitenberichte Ihrer Krankenkassen, ausgewertet
- **Zweiter Steuerkreis** – Ergebnisse, terminierte Feinziele, Auswahl der Maßnahmen auf Verhaltens- und Verhältnisebene
- **Monitoring und Reporting** aufgebaut mit Ihren Verantwortlichen, mit Vorlagen für Ihre internen Werkzeuge

Unser Ablauf entspricht den Förderbedingungen der Krankenkassen. Über die Höhe entscheidet allein die Krankenkasse, einen Anspruch gibt es nicht.

DO · DAS GESAMTPAKET

Gesundheit planbar machen – Quartal für Quartal

Die Jahresbegleitung führt alle acht Phasen über 15 Monate zusammen: Drei Monate Aufbau, zwölf Monate Umsetzung. Sie ist für Organisationen von 250 bis 1.000 Mitarbeitenden gerechnet. Größere Häuser bekommen dieselben Inhalte in Paketen über 24 Monate.



Monat	Was geschieht	Phase
Monat 1	Auftragsklärung, Fragebogen, Abstimmung mit dem Betriebsrat	0
Monat 1	Workshop mit der Geschäftsführung, erster Steuerkreis	1
Monat 2	Strategie, Ziele, Förderantrag, Budgetplanung, Business Case	2
Monat 2 bis 3	Ist-Analyse: Befragung, Interviews, Begehungen, Gruppendiskussionen	3
Monat 3	Zweiter Steuerkreis, Feinziele, Maßnahmenplan, Monitoring	4
Monat 4 bis 13	Umsetzung auf allen Ebenen, Multiplikatoren, Führungsreihe, Workshops	5
Monat 14	Nachmessung, Auswertung, dritter Steuerkreis	6
Monat 15	Vierter Steuerkreis: Verstetigung, Übergabe, Planung des Folgejahres	7

WAS IN DER UMSETZUNG FEST ENTHALTEN IST

- **Gesundheitsmultiplikatoren-Schulung** zweimal sieben Stunden, damit Wissen im Haus bleibt
- **Führungskräfte-Workshop** mindestens dreimal vier Stunden plus Nachtreffen, höchstens 12 Teilnehmende je Runde
- **Workshopreihen** mindestens drei Termine plus Nachtreffen, aus dem Themenbaukasten gewählt
- **Impulsvorträge für alle Beschäftigten** zur Vorstellung der Maßnahmen, wenn gewünscht mit Aufnahme
- **Prozessaufbau** für das Eingliederungsmanagement sowie das Fehlzeitenmanagement, falls gewünscht
- **Dokumentation nach § 6 ArbSchG** laufend, damit die Pflicht ohne Zusatzaufwand erfüllt ist

Jeder Baustein ist auch einzeln buchbar. Der Einstieg ist ein kostenfreies Erstgespräch. Was sich danach lohnt, entscheiden Sie mit dem, was die Analyse zeigt. **Termin buchen →**

FORMATE

Jedes Thema in sechs Tiefen

Sie wählen das Thema und die Tiefe. Dieselbe fachliche Grundlage gibt es in sechs Formaten – vom Impuls für die gesamte Belegschaft bis zum Einzelcoaching.

Impulsvortrag	**30 bis 90 Minuten**	Eröffnet ein Thema für die Breite. Erreicht viele Menschen auf einmal, online oder in Präsenz.
Halbtags-Workshop	**4 Stunden**	Die Teilnehmenden üben, statt nur zuzuhören. Höchstens 12 Personen, damit jede Person zu Wort kommt.
Ganztags-Workshop	**8 Stunden**	Ein Thema in der Tiefe, mit Zeit für Fallarbeit aus dem eigenen Arbeitsalltag.
Mehrtägige Workshops	**2 oder 3 Tage**	Zusammenhängende Tage für ein Thema, das Übung braucht, etwa gesunde Führung, Resilienz oder Schlaf.
Workshopreihe	**mehrere Termine**	Aufeinander aufbauende Module über Wochen oder Monate, zum Beispiel ein Präsenztermin mit 4 oder 8 Stunden und danach 2 × 3 Stunden online.
Einzelcoaching	**je 60 bis 90 Minuten**	Für akute Belastungs- oder Veränderungssituationen sowie Weiterentwicklung.



Alle Formate laufen online wie in Präsenz. Was sich unterscheidet, ist die Beteiligung. Wo Menschen miteinander ins Gespräch kommen sollen, empfehlen wir Präsenz.

Welches Format passt zu Ihrer Belegschaft? Das klären wir in einer Stunde, kostenfrei und unverbindlich. **Termin buchen →**

DO · DIE UMSETZUNG

Ein Thema, sechs Tiefen

Jedes der folgenden Themen gibt es in jedem Format. Sie entscheiden das Thema und Sie entscheiden, wie weit es gehen soll. Der Impuls eröffnet, der Workshop übt, die Reihe verändert.

Impulsvortrag	Halbtags-Workshop	Ganztags-Workshop	Mehrtägige Workshops	Workshopreihe	Einzelcoaching
30 bis 90 Minuten	4 Stunden	8 Stunden	2 oder 3 Tage	mehrere Termine	60 bis 90 Minuten

DIE FÜNFZEHN HANDLUNGSFELDER

01	Kommunikation & Führung	Seite 22	09	Klinische Themen	Seite 27
02	Führung im Wandel	Seite 23	10	Wandel & Digitalisierung	Seite 28
03	Stress & mentale Gesundheit	Seite 24	11	Bewegung	Seite 28
04	Resilienz & Achtsamkeit	Seite 25	12	Ernährung	Seite 29
05	Schlaf & Regeneration	Seite 25	13	Suchtprävention	Seite 29
06	Gesundheitskompetenz	Seite 26	14	Vielfalt & Inklusion	Seite 30
07	Balance & Lebensphasen	Seite 26	15	Auszubildende	Seite 30
08	Biologie & Stoffwechsel	Seite 27			



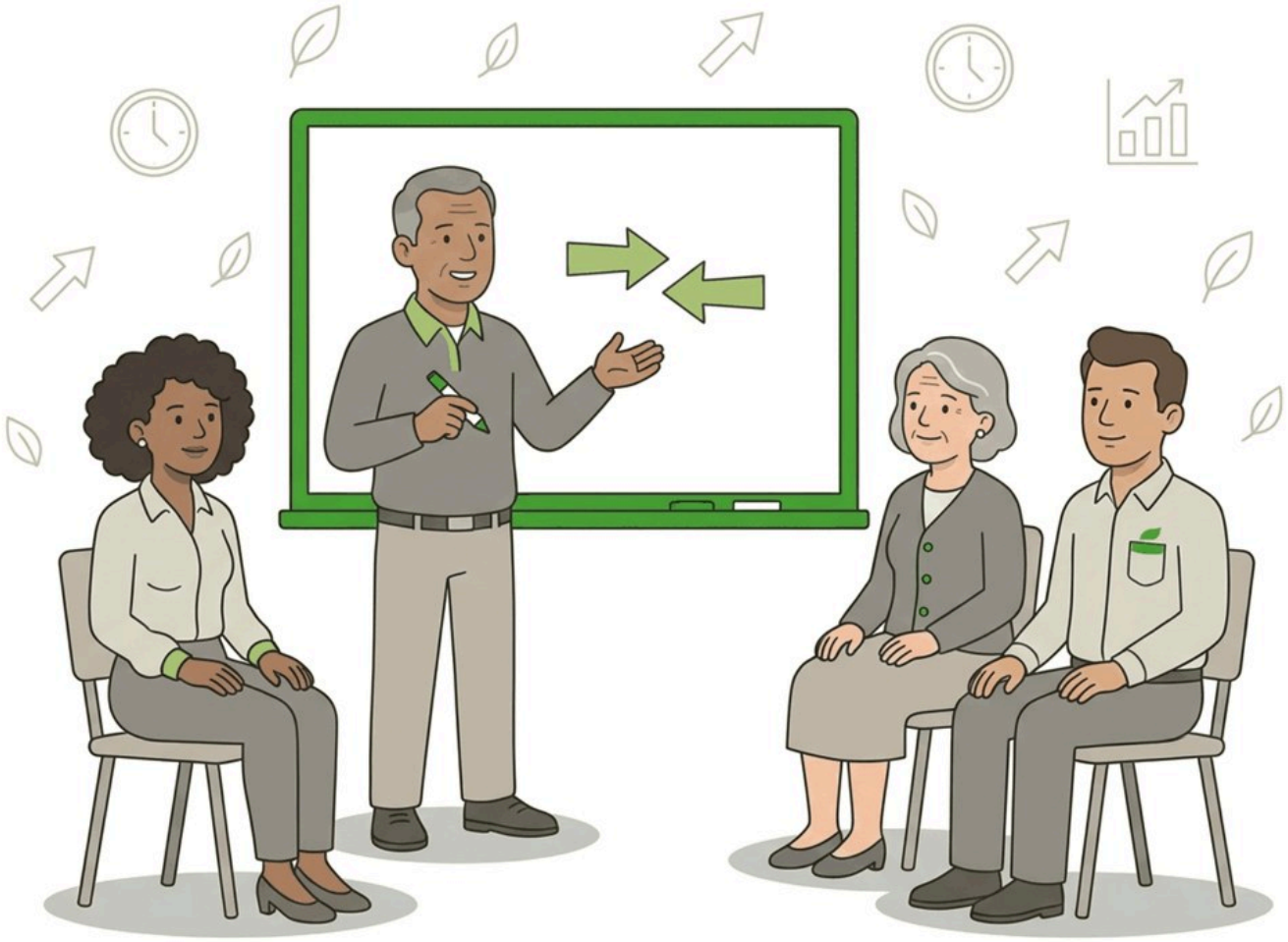
Ihr Thema ist nicht dabei? Dann entwickeln wir es mit Ihnen gemeinsam. Zugeschnitten auf Ihren Bedarf. Lassen Sie uns sprechen! **Termin buchen →**

HANDLUNGSFELD 1

01 Kommunikation & Führung

Wo Gesundheit entschieden wird

- Klartext: Wie wertschätzende Kommunikation im Team gelingt
- Starke Worte: Bedürfnisorientiert und klar formulieren
- Fair Play im Team: Mobbing erkennen, gegensteuern, Sicherheit fördern
- Gesund führen: Wie gesunde Selbst- und Teamführung gelingt
- Führen im Generationenmix: Von der jungen Generation bis 50 plus
- Starke Führung in herausfordernden Zeiten
- Psychologische Sicherheit im Team: Der Faktor hinter Leistung und Gesundheit



HANDLUNGSFELD 2

02 Führung im Wandel

Wenn Umbau zum Normalzustand wird

- Veränderungsprozesse im Team als Führungskraft gesundheitsförderlich begleiten
- Phasen und Dynamik von Veränderungen und was sie für die mentale Gesundheit bedeuten
- Veränderung als Belastung: Warum Menschen so unterschiedlich auf Wandel reagieren
- Was gesunde Führung in Veränderungen bewirken kann und wo ihre Grenzen liegen
- Die mentale Gesundheit Einzelner und des Teams im Umbau stärken
- Psychologische Sicherheit im Wandel: Warum sie zählt und wie Führung sie fördert
- Self- und Staffcare: Erst die eigene Stabilität, dann die des Teams
- Führen ohne Weisungsbefugnis: Fachliche Leitungen in Veränderungsprozessen
- Gestärkt durch Veränderung: Die eigene Wandelgeschichte verstehen, Blockaden lösen



AUS DER PRAXIS

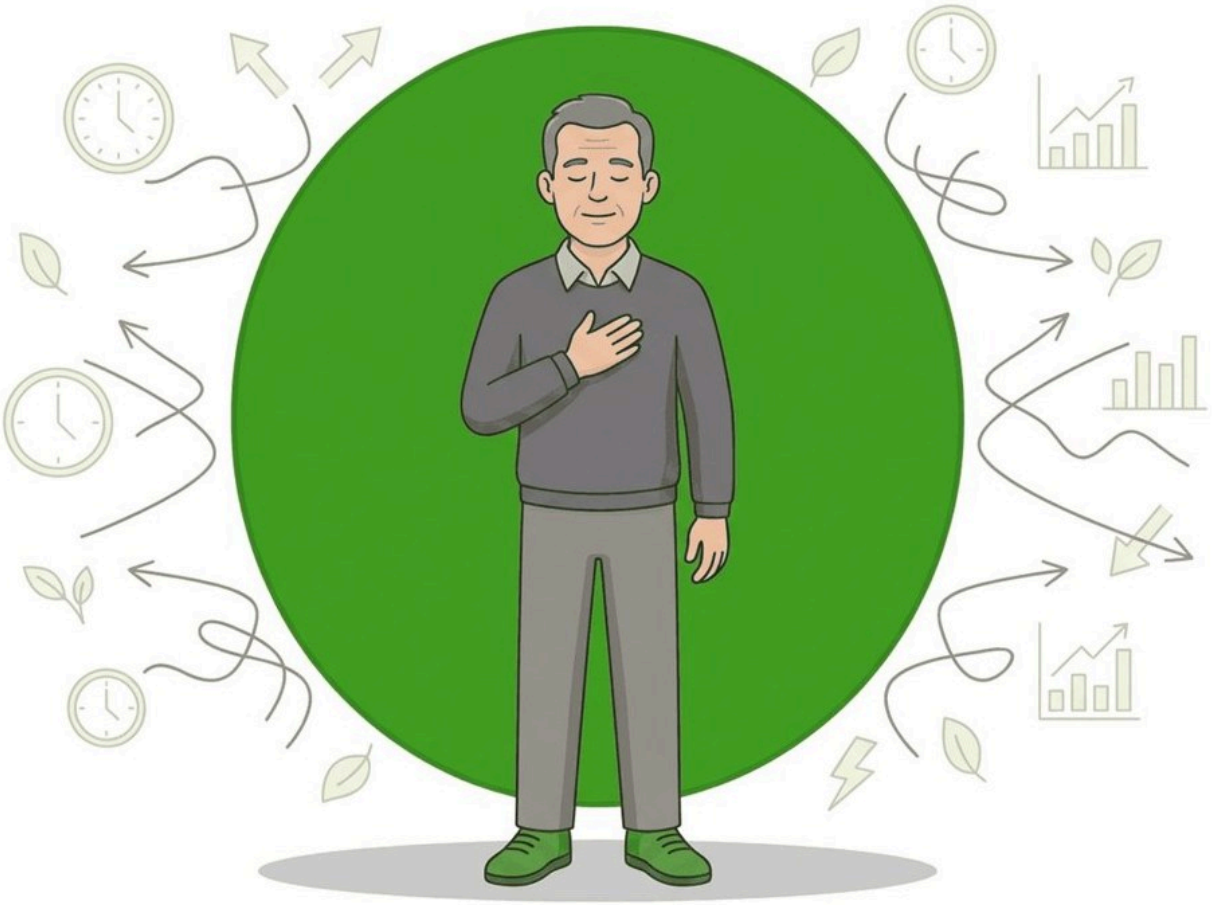
Workshop für Führungskräfte eines öffentlichen IT-Dienstleisters, 2025. Veränderungsprozesse im Team gesundheitsförderlich begleiten, in zwei Durchgängen. Die Teilnehmenden bewerteten den Trainer mit 9,7 und 9,4 von 10. Der Referenzwert des Bildungszentrums lag bei 7,8.

HANDLUNGSFELD 3

03 Stress & mentale Gesundheit

Der häufigste Anlass

- Die Biochemie der Belastung: Wie Cortisol und Insulin die Stressresistenz bestimmen
- Konzentrationsfähigkeit im Zeitalter der digitalen Zerstreuung schützen
- Dauernd online: Stressmanagement und gesunde Abgrenzung
- Souveräner Umgang mit Komplexität und Unsicherheit
- Entspannt zum Erfolg: Stress- und Selbstmanagement für Mitarbeitende
- Führen Sie entspannt besser: Stresskompetenz und Selbstfürsorge für Führungskräfte
- Die Stufen des Erschöpfungsprozesses rechtzeitig erkennen
- Psychische Beanspruchung bei Mitarbeitenden erkennen und verantwortungsvoll handeln
- Praxiseinheit Herzratenvariabilität: Biofeedback zum Abschalten auf Knopfdruck
- Praxiseinheit Atmung: Funktionelle Atmung als erste Hilfe in Stresssituationen
- Die 60-Minuten-Pause: Pausengestaltung, die tatsächlich erholt



HANDLUNGSFELDER 4 BIS 5

04 Resilienz & Achtsamkeit

Widerstandskraft üben

- Konzentration und Fokus im digitalen Zeitalter bewahren
- Selbstfürsorge: Kraft schöpfen, bevor nichts mehr da ist
- Innere Ruhe: Das Nervensystem nachhaltig regulieren
- Ich im Fokus: Die eigene Widerstandsfähigkeit gezielt stärken
- Resilienz in der Tiefe: Akzeptanz, Lösungsorientierung, Zukunftsgestaltung
- Emotionen regulieren: Selbststeuerung in hochemotionalen Situationen
- Praxiseinheit Herzratenvariabilität: Biofeedback zum Abschalten auf Knopfdruck
- Business Yoga: Fokus und Gelassenheit direkt am Schreibtisch

05 Schlaf & Regeneration

Die unterschätzte Leistungsreserve

- Timing ist alles: Den inneren Rhythmus finden
- Das Schlafquiz: Spielerisch die Schlafqualität erhöhen, Mythen entlarven
- Ausgeschlafen statt ausgelaugt: Schlafphasen verstehen, Alltag anpassen
- Gesunder Schlaf bei Schichtarbeit: Individuelle biologische Stellschrauben
- Extraschicht für die Gesundheit: Belastungsspitzen abfedern, langfristig fit bleiben



HANDLUNGSFELDER 6 BIS 7

06 Gesundheitskompetenz

Das Fundament

- Die neun wichtigsten Gesundheitsverhalten: Das eigene Maß kennen und anwenden
- Am liebsten gesund: Lust auf Gesundheit wecken und selbstbestimmt leben
- Ich im Fokus: Die eigenen Kraftquellen kennen und Ressourcen nutzen
- Vom Wissen zum Handeln: Wie neue Gewohnheiten im Alltag wirklich halten
- Gesundheitsinformationen im Netz richtig bewerten und einordnen

07 Balance & Lebensphasen

Arbeit und Leben zusammenbringen

- Life Balance und Selbstfürsorge: Heute das Richtige tun
- Ein ehrlicher Blick auf die Vereinbarkeit in der modernen Arbeitswelt
- Selbstmanagement für gesunden beruflichen Erfolg
- Mehr Balance in unruhigen Zeiten
- Verbundenheit trotz Homeoffice: Gegen die moderne Vereinsamung
- Pflege zu Hause: Entlastung für Mitarbeitende mit pflegebedürftigen Angehörigen
- Zusammen besser: Wertschätzendes Miteinander im Generationenmix
- Die nächste Generation verstehen und im Arbeitsalltag integrieren
- Generation 50 plus: Erfahrung nutzen, Vitalität erhalten



HANDLUNGSFELDER 8 BIS 9

08 Biologie & Stoffwechsel

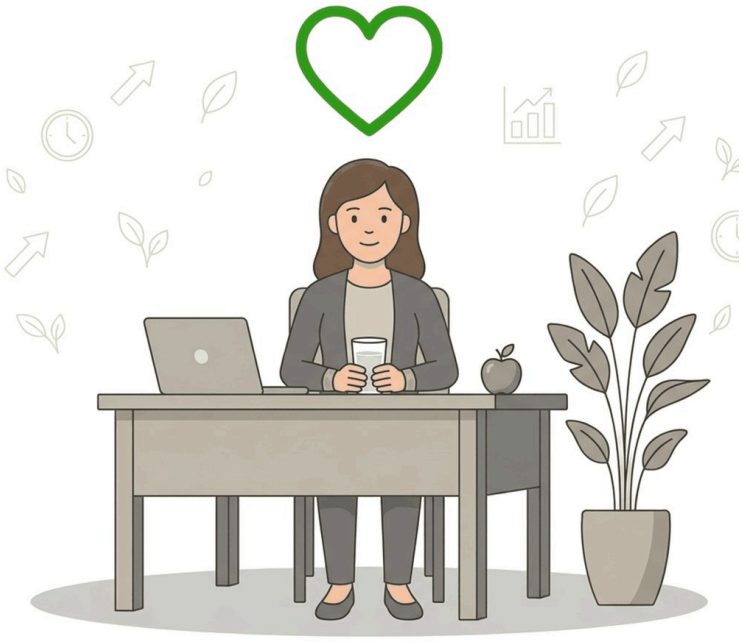
Was im Körper geschieht

- Epigenetik: Warum die eigenen Gene kein Schicksal sind
- Zellgesundheit und Langlebigkeit: Das biologische Alter beeinflussen
- Mit Licht, Luft und Rhythmus die eigene Biologie steuern
- Darm und Psyche: Was das Mikrobiom mit der Stimmung zu tun hat
- Stille Entzündungen erkennen und ihnen den Boden entziehen
- Insulinresistenz: Den Stoffwechsel mit kleinen Alltagsschritten zurückholen
- Das Schutzschild stärken: Wie Ernährung, Schlaf und Psyche das Immunsystem steuern

09 Klinische Themen

Wenn es konkret wird

- Bluthochdruck verstehen und über den Lebensstil regulieren
- Knochenarbeit: Belastung und Nährstoffe gegen Osteoporose
- Wenn Kopfschmerzen überhandnehmen: Ursachen erkennen, gegensteuern
- Klarer denken: Strategien gegen geistige Trägheit und für kognitive Langlebigkeit
- Frühwarnsystem Psyche: Anzeichen von Erschöpfung rechtzeitig erkennen
- Einsamkeit im Arbeitsalltag: Verbundenheit stärken



HANDLUNGSFELDER 10 BIS 11

10 Wandel & Digitalisierung

Wenn sich gefühlt alles verändert

- Neues souverän meistern und trotz Veränderungsdruck in Balance bleiben
- Abhaken und loslassen: Altes akzeptieren, Raum für Neues schaffen
- Handlungskompetenz und Selbststeuerung in komplexen Veränderungsprozessen
- Perspektiven und Ressourcen bei unvorhersehbaren Veränderungen
- Mentale Gesundheit bei der Umstellung auf digitale Arbeitsabläufe
- Mobiles Arbeiten zwischen effizienter Routine und gesundheitlicher Belastung

11 Bewegung

Der einfachste Hebel

- Dem inneren Schweinehund den Kampf ansagen
- Tun, was mich bewegt: Aktivität im hybriden Arbeitsalltag verankern
- Mythos 10.000 Schritte: Mehr Bewegung im Büroalltag, ganz ohne Druck
- Ergonomie und bewegtes Arbeiten am Bildschirm
- Praxiseinheit Rückenfit: Mobilisation und Kräftigung gegen Vielsitzer-Beschwerden
- Praxiseinheit Aktive Pause: Kurze Bewegungsimpulse für zwischendurch
- Praxiseinheit Bildschirmpause: Augenentspannung und Nackenentlastung
- Praxiseinheit Koordinationstraining: Spielerisch Fokus und Beweglichkeit fördern



HANDLUNGSFELDER 12 BIS 13

12 Ernährung

Ohne Verbotsliste

- Gesünder essen im Büro: Die wenigen Stellschrauben, die wirklich zählen
- Gesünder essen unterwegs: Für Außendienst, Schicht und Reisetätigkeit
- Gesünder essen zu Hause: Einkauf, Vorbereitung, Alltagstauglichkeit
- Stoffwechsel-Power statt Nachmittagstief: Warum stabiler Blutzucker zählt
- Die Zuckerfalle: Wie aus Genuss Gewohnheit wird und wie der Ausstieg gelingt
- Power-Zentrum Darm: Verdauung, Immunsystem und tägliche Leistungsfähigkeit
- Emotionen erkennen, Frustessen vermeiden, Essverhalten verstehen
- Ernährungsmythen und aktuelle Trends: Aufklärung statt Halbwissen

13 Suchtprävention

Das unbequeme Thema

- Wenn aus Gewohnheit Abhängigkeit wird
- Was die Cannabis-Legalisierung für Unternehmen bedeutet
- Rauchfrei werden: Identität ändern, Verhalten korrigieren
- Umgang mit Auffälligkeiten bei Missbrauch von Genuss- und Suchtmitteln



HANDLUNGSFELDER 14 BIS 15

14 Vielfalt & Inklusion

Für alle, nicht für die Mehrheit

- Teilzeit-Power: Leistung und gesunde Abgrenzung in komprimierter Arbeitszeit
- Weniger Zerrissenheit, mehr Fokus: Strategien gegen dauerndes Mitdenken
- Energie- und Ressourcenmanagement bei unsichtbaren chronischen Erkrankungen
- Unsichtbare Hürden meistern: Selbststeuerung trotz körperlicher Grenzen
- Reizüberflutung im Büro: Fokus-Strategien für reizoffene Mitarbeitende
- Gehirngerecht arbeiten: Lärm und Dauerbeschallung im Großraumbüro bewältigen
- Inklusive und lebensphasenorientierte Führung

15 Auszubildende

Der eigene Strang

- Ernährung, Bewegung und Schlaf: Die drei Stellschrauben in der Ausbildung
- Tun, was mich bewegt: Aktivität und Spaß an Bewegung
- Keine Angst vor Prüfungen: Lernstrategien und mentale Stärke
- Selbst- und Zeitmanagement: Planen und Priorisieren lernen
- Herausforderung als Chance: Widerstandsfähigkeit von Beginn an
- Wenn aus Gewohnheit Abhängigkeit wird: Wie Azubis sich wirksam schützen
- Digital fit und medienkompetent
- Klar und ehrlich kommunizieren, Konflikte im Team vermeiden



BEWÄHRTE ZUSAMMENSTELLUNGEN

Vier Einstiege nach Branche

Themen aus den Handlungsfeldern, gebündelt für typische Arbeitswelten.

FÜR WERKE, LAGER UND SCHICHTBETRIEBE

Schicht & Produktion

Schlaf & Regeneration | Bewegung | Kommunikation & Führung

Einstieg: Impulsvortrag für alle Schichten, dazu ein Workshop für Schichtleitungen.

FÜR VERWALTUNG, AGENTUREN UND SOFTWARETEAMS

Büro & IT

Stress & mentale Gesundheit | Wandel & Digitalisierung | Bewegung

Einstieg: Impulsvortrag, dazu ein Workshop für Teams.

FÜR ÄMTER, LANDESBETRIEBE UND ÖFFENTLICHE DIENSTLEISTER

Verwaltung & Behörden

Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung | Führung im Wandel | Gesundheitskompetenz

Einstieg: Gefährdungsbeurteilung, danach ein Workshop für Führungskräfte.

FÜR KLINIKEN, PFLEGEEINRICHTUNGEN UND SOZIALE TRÄGER

Gesundheit & Soziales

Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung | Schlaf & Regeneration | Führung im Wandel

Einstieg: Gefährdungsbeurteilung mit Befragung für alle Schichten, danach ein Workshop für Stationsleitungen.



Jedes Paket passen wir an Ihr Haus an. Zusammenstellung und Preis klären wir in einer Stunde, kostenfrei und unverbindlich. **Termin buchen →**

CHECK · FÜHRUNGSKOMPETENZ

Gesunde Führung

Kaum eine Stellschraube wirkt so direkt auf die Gesundheit eines Teams wie das Verhalten seiner Führungskraft. Und keine wird so selten trainiert. Gesunde Führung lernt man nicht an einem Tag, deshalb arbeiten wir in Reihen statt in Einzelterminen.

DAS KERNSEMINAR

Teams in einer gesunden Leistungskultur führen

2 Tage oder 4 × 4 Stunden plus Nachtreffen · höchstens 12 Teilnehmende

Selbstführung zuerst, danach die Führung anderer. Die Teilnehmenden bringen eigene Fälle mit und gehen mit Formulierungen heraus, die sie am nächsten Tag benutzen können. Das Nachtreffen nach einigen Wochen klärt, was im Alltag gehalten hat und was nicht.

VERTIEFUNGEN

Führen im Generationenmix

Was die jüngere Generation erwartet, was erfahrene Mitarbeitende brauchen und wie beides zusammengeht.

Starke Führung in unruhigen Zeiten

Selbstführung als Voraussetzung, wenn Umbau, Unsicherheit oder Personalmangel den Alltag bestimmen.

Psychologische Sicherheit aufbauen

Warum Teams, in denen Fehler angesprochen werden, messbar besser arbeiten. Mit Selbsteinschätzung im Team.

Inklusive Führung

Teilzeitkräfte, ältere sowie gesundheitlich eingeschränkte Mitarbeitende führen, ohne zu benachteiligen.

EINZELCOACHING

Für Führungskräfte in akuten Belastungs- oder Veränderungssituationen. Vertraulich, abgerechnet je angefangene 30 Minuten. Häufigster Anlass ist nicht die Überforderung, sondern eine Entscheidung, die niemand im Haus mithören soll.

Warum wir in Reihen arbeiten: Ein Ganztags-Workshop erzeugt Zustimmung. Eine Reihe erzeugt Gewohnheit. Zwischen den Modulen liegen Wochen, in denen die Teilnehmenden ausprobieren, was sie mitgenommen haben – und im nächsten Modul berichten, was davon gehalten hat. Genau dieser Bericht ist der Teil, den ein einzelner Termin nicht leisten kann. **Termin buchen →**

CHECK · KRITISCHE MOMENTE

Prozesstrainings für kritische Momente

Es gibt Gespräche, die eine Führungskraft im Schnitt zweimal im Jahr führt und trotzdem nie geübt hat. Genau in diesen Gesprächen entscheidet sich, ob ein Mensch zurückkommt oder geht. Diese Trainings sind Handwerk, keine Theorie.



1 Umgang mit belasteten Mitarbeitenden

Frühwarnzeichen erkennen und ansprechen, ohne zu diagnostizieren. Wo die Fürsorgepflicht beginnt und wo die Zuständigkeit endet.

2 Betriebliches Eingliederungsmanagement

Rechtssicher nach § 167 SGB IX, wertschätzend im Ton, lösungsorientiert im Ergebnis. Einschließlich Gesprächsleitfaden und Dokumentation.

3 Krankenrückkehrgespräche

Der Unterschied zwischen Fürsorge und Kontrolle entscheidet sich in den ersten zwei Sätzen. Mit Übungen an eigenen Fällen.

4 Trennungs- und Entlassungsgespräche

Professionell, fair und gesundheitsbewusst. Auch für die Führungskraft, die es führt und für das Team, das zurückbleibt.

5 Konfliktmoderation im Team

Wenn zwischen zwei Menschen oder zwei Bereichen nichts mehr geht. Moderiert, mit klarem Auftrag und schriftlicher Vereinbarung am Ende.

Auch als Prozessaufbau. Wenn bei Ihnen noch kein geregeltes Eingliederungs- oder Fehlzeitenmanagement besteht, bauen wir den Prozess auf, statt nur das Gespräch zu trainieren: Ablauf, Zuständigkeiten, Vorlagen, Dokumentation. Danach läuft es ohne uns. **Termin buchen →**

ACT · NACHWEIS UND VERSTETIGUNG

Wirksamkeit und Nachhaltigkeit

Der Teil, den die meisten Anbieter weglassen. Ohne Nachmessung bleibt am Jahresende nur ein Gefühl. Deshalb steht am Anfang eine Ausgangsmessung und am Ende dieselbe Frage noch einmal.

WAS GEMESSEN WIRD

Ausgangsmessung

Zu Beginn, bevor die erste Maßnahme läuft. Ohne sie gibt es später keinen Vergleich.

Kurzmessung je Quartal

Damit Sie im laufenden Jahr sehen, ob die Richtung stimmt, statt es erst im Dezember zu erfahren.

Zwischenbericht zur Halbzeit

Hier steuern wir gemeinsam nach, statt das Jahr ohne Daten durchzuziehen.

Vergleichsmessung am Ende

Dieselben Fragen wie am Anfang. Das ergibt Ihren internen Bericht sowie die Grundlage für weitere Planung.

WORAN SIE UNS MESSEN KÖNNEN

- **Krankenstand oder Fluktuation** – Zahlen, die Sie ohnehin führen. Die Rechnung auf Seite 12 zeigt, was darin steckt.
- **Mitarbeiterbindung** – Zufriedenheit und Weiterempfehlung, erhoben in der Ausgangsmessung.
- **Eine Leistungskennzahl Ihrer Wahl** sofern sie vorher sauber definiert ist.
- **Beteiligungsquote** – Unser Rücklauf liegt je nach Projekt bei 60 bis 70 Prozent. Bundesweit nimmt nur rund ein Viertel der Beschäftigten ein vorhandenes Gesundheitsangebot überhaupt wahr.



Quelle zur Beteiligung: Robert Koch-Institut, Studie „Gesundheit in Deutschland aktuell“ 2014/2015, 14.389 befragte Erwerbstätige.

HÄUFIGE FRAGEN

Kurz beantwortet

Was Personalabteilung, Einkauf und Betriebsrat vor einer Beauftragung meist wissen wollen.

Wie viele Personen können teilnehmen?
Workshops bis 12 Teilnehmende, damit geübt werden kann. Impulsvorträge ohne Obergrenze, in Präsenz wie online.

Arbeiten Sie bundesweit und auf Englisch?
Ja, mit allen Formaten. Reisekosten rechnen wir nach tatsächlichem Aufwand ab.

Können wir die Befragung selbst durchführen?
Ja. Sie brauchen dann einen Fragebogen, der alle Bereiche der Gefährdungsbeurteilung abdeckt, die Zustimmung Ihrer Arbeitnehmervertretung, eine datenschutzkonforme Auswertung je Bereich und den Weg von den Ergebnissen zu Maßnahmen. Wir übernehmen alles oder nur die Teile, die Ihnen fehlen.

Wie lange läuft die Jahresbegleitung?
15 Monate: Drei Monate Aufbau, zwölf Monate Umsetzung. Wie es danach weitergeht, vereinbaren wir im Vertrag.

Können wir zunächst nur einen Workshop buchen?
Ja. Jeder Baustein ist einzeln buchbar, auch ohne Analyse vorab.

Wie viel Zeit muss unsere Personalabteilung einplanen?
Für einen Workshop: Ein Abstimmungsgespräch bis 45 Minuten, die Einladung der Teilnehmenden, Raum und Technik. Den Aufwand für die Jahresbegleitung beziffern wir in der Auftragsklärung.

Was bekommen wir nach der Veranstaltung?
Die Unterlagen für alle Teilnehmenden, eine anonyme Auswertung des Feedbacks und auf Wunsch Teilnahmebescheinigungen.

Was, wenn ein Format nicht passt?
Dann sagen wir es Ihnen vorher. Bewerten die Teilnehmenden einen Workshop oder Impulsvortrag trotzdem schlechter als 7,0 von 10, erstatten wir Ihnen das vollständige Honorar dieser Veranstaltung.

Wer führt die Formate durch?
Alexander Bunje und ein Team aus 17 Fachleuten. Wer welches Format übernimmt, entscheiden wir je Auftrag nach Thema und Zielgruppe.

Was geschieht mit den Daten der Mitarbeitendenbefragung?
Die Daten liegen auf Servern in Deutschland oder der EU, ein Vertrag zur Auftragsverarbeitung legen wir auf Wunsch vor. Ausgewertet wird erst ab fünf Teilnehmenden, damit niemand erkennbar ist.

Wer sieht die Ergebnisse der Leistungsdiagnostik?
Das Einzelprofil sieht nur die Person selbst. Sie erhalten auf Wunsch eine Teamauswertung, zusammengefasst statt je Person. Die Daten liegen auf Servern in Deutschland.

Wie binden Sie den Betriebsrat ein?
Fragebogen und eine Vorlage für die Betriebs- oder Dienstvereinbarung kommen so früh, dass Sie beides in Ruhe abstimmen können.

Übernimmt die Krankenkasse die Kosten?
Häufig zum Teil. Wir stellen den Antrag, über die Höhe entscheidet die jeweilige Krankenkasse.

KONDITIONEN

Preise 2026

Format	Netto
Impulsvortrag bis 2 Stunden	**950 €**
Halbtags-Workshop bis 4 Stunden	**1.450 €**
Ganztags-Workshop bis 8 Stunden	**2.200 €**
Mehrtägiger Workshop, je Tag	**2.200 €**
Coaching und Moderation, je angefangene 30 Minuten	**120 €**
Beratung, je Stunde	**200 €**
Konzepterstellung	**1.300 €**

PREISE 2027

Impulsvortrag bis 2 Stunden	**1.000 € netto**	Halbtags-Workshop bis 4 Stunden	**1.500 € netto**
Ganztags-Workshop bis 8 Stunden	**2.250 € netto**	Mehrtägiger Workshop, je Tag	**2.250 € netto**
Coaching und Moderation, je angefangene 30 Minuten	**125 € netto**	Beratung, je Stunde	**205 € netto**
Konzepterstellung	**1.350 € netto**		

ANALYSE UND JAHRESBEGLEITUNG

Gefährdungsbeurteilung, Basismodul

201 bis 500 Mitarbeitende · **14.900 € netto**
501 bis 1.000 Mitarbeitende · **19.900 € netto**
1.001 bis 5.000 Mitarbeitende · **24.900 € netto**
Ausbaustufen und ihre Preise auf Seite 16

Jahresbegleitung, 15 Monate

Nach Umfang. Einstieg über ein kostenfreies Erstgespräch

SO STEIGEN SIE EIN

1. EINZELMASSNAHME
ab 950 € netto

2. GEFÄHRDUNGSBEURTEILUNG
ab 14.900 € netto

3. JAHRESBEGLEITUNG
nach Umfang

Alle Preise zuzüglich gesetzlicher Umsatzsteuer. Fahrtkosten 0,50 € je Kilometer, Übernachtung pauschal 150 € je Nacht. Die Preise 2026 gelten für Leistungen mit Durchführung bis zum 31. Dezember 2026, danach die Werte 2027. Der Preis der Jahresbegleitung hängt von Standortzahl, Führungsebenen und Tätigkeitsbereichen ab; er wird nach der Auftragsklärung verbindlich ausgewiesen.

INKLUSIVLEISTUNGEN

Was immer enthalten ist

IN JEDEM FORMAT ENTHALTEN

- **Abstimmungsgespräch vorab** bis 45 Minuten, zur Schärfung der Schwerpunkte. Auf Wunsch mit einer kurzen Vorabbefragung der Teilnehmenden.
- **Hohe Beteiligung** durch Live-Abfragen, Gruppenreflexionen und Praxisbeispiele. Fragen sind jederzeit willkommen.
- **Unterlagen für die Teilnehmenden** – Folien und Arbeitsmaterialien zur persönlichen Nutzung im eigenen Arbeitsalltag.
- **Auswertung des Feedbacks** anonym erhoben, als Zusammenfassung an Sie. Ohne Zuordnung zu einzelnen Personen.
- **Teilnahmebescheinigung** auf Wunsch, für jede teilnehmende Person.

UNSERE ZUFRIEDENHEITSGARANTIE

Bewerten die Teilnehmenden einen Workshop oder Impulsvortrag im Durchschnitt schlechter als **7,0 von 10 Punkten**, erstatten wir Ihnen das vollständige Honorar dieser Veranstaltung. Ohne Angabe von Gründen.

Die Bewertung erheben wir am Ende der Veranstaltung anonym über ein digitales Abstimmungswerkzeug. Sie sehen das Ergebnis vollständig. Reisekosten bleiben davon unberührt.

FÖRDERUNG DURCH DIE KRANKENKASSE

Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung sind nach §§ 20a und 20b SGB V förderfähig. Voraussetzung ist eine vorgeschaltete Analyse sowie ein dokumentierter Ablauf aus Planung, Umsetzung und Auswertung. Wir übernehmen den Antrag und bringen die Erfahrung aus laufenden Förderprojekten mit. Über die Höhe entscheidet allein Ihre Krankenkasse, einen Anspruch auf eine bestimmte Förderhöhe gibt es nicht.



Was wir nicht sind: Unsere Workshops und Trainings dienen der Bildung, der Prävention sowie der Entwicklung von Führungs- und Selbstmanagementkompetenzen. Sie sind keine medizinische, psychotherapeutische oder heilkundliche Leistung und ersetzen weder Diagnostik noch Behandlung.

VERTRAGSMODALITÄTEN

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Gültig für alle Workshop- und Trainingsangebote von emmeFit BGM. Stand September 2026.

1 Leistungsgegenstand

Die in einem Angebot beschriebenen Leistungen werden auf Basis des zugehörigen Konzepts erbracht. Dieses ist Bestandteil des Vertrags. Inhalte, Ablauf und Schwerpunkte der einzelnen Termine werden in der Vorbereitung gemeinsam abgestimmt. Die im Angebot ausgewiesenen Vorgespräche sind Inklusivleistung und werden nicht gesondert berechnet.

2 Vergütung und Zahlung

Die vereinbarten Honorare verstehen sich zuzüglich der gesetzlich geltenden Mehrwertsteuer. Fahrtkosten werden mit 0,50 € je Kilometer berechnet, Übernachtungskosten mit einer Pauschale von 150 € pro Nacht.

Die Rechnungslegung erfolgt nach Erbringung der Leistung. Umfasst das Angebot mehrere Termine oder Durchgänge, wird jeder Durchgang nach seiner Durchführung abgerechnet. Rechnungen sind innerhalb von 14 Tagen nach Rechnungsstellung ohne Abzug fällig.

Verschiebt der Auftraggeber einen Termin, bleibt der Anspruch auf die bis dahin erbrachten Leistungen unberührt. Optionale Positionen werden erst nach gesonderter schriftlicher Beauftragung und nach ihrer Erbringung abgerechnet.

3 Mitwirkung des Auftraggebers

Der Auftraggeber stellt die für die Durchführung erforderlichen Voraussetzungen rechtzeitig bereit. Dazu gehören insbesondere die Einladung der Teilnehmenden und deren Freistellung für die gesamte Dauer, geeignete Räumlichkeiten für Präsenztermine einschließlich Bestuhlung, Projektionsmöglichkeit und Flipcharts, ein stabiler Zugang für Online-Formate sowie die Angabe der Teilnehmerzahl spätestens 3 Tage vor dem Termin. Verzögerungen, die auf ausbleibender Mitwirkung beruhen, verlängern die vereinbarten Zeiträume entsprechend.

4 Absage und Verschiebung durch den Auftraggeber

Bei Absage oder Verschiebung bis 14 Tage vor dem vereinbarten Termin entsteht kein Honoraranspruch. Bei Absage oder Verschiebung 13 bis 7 Tage vor dem Termin werden 50 Prozent des vereinbarten Nettohonorars fällig, bei weniger als 7 Tagen 100 Prozent. Bereits gebuchte und nicht erstattungsfähige Reise- oder Übernachtungskosten werden in jedem Fall in tatsächlicher Höhe berechnet.

5 Ausfall durch emmeFit BGM

Kann ein Termin aufgrund von Erkrankung oder sonstigen unverschuldeten Umständen auf Seiten von emmeFit BGM nicht wahrgenommen werden, wird der Auftraggeber unverzüglich informiert. emmeFit BGM stellt in diesem Fall eine geeignete Vertretung zur Verfügung oder vereinbart zeitnah einen Kompensationstermin. Ein Honoraranspruch entsteht bei Ausfall ohne Ersatz nicht.

6 Höhere Gewalt

Ereignisse, die außerhalb des Einflussbereichs einer Partei liegen und die Erbringung der Leistung erheblich erschweren oder unmöglich machen, befreien für ihre Dauer von der Leistungspflicht. Dazu zählen insbesondere Streik, Epidemien und Pandemien, behördliche Anordnungen sowie Naturereignisse. Die betroffene Partei informiert die andere unverzüglich und beide stimmen einen neuen Termin ab. Ein Verzug tritt in dieser Zeit nicht ein, Schadensersatzansprüche entstehen nicht. Dauert das Ereignis länger als drei Monate, kann jede Partei den noch nicht erbrachten Teil der Leistung schriftlich kündigen; bereits erbrachte Leistungen werden abgerechnet.

7 Vertraulichkeit

Beide Parteien verpflichten sich, im Rahmen der Zusammenarbeit bekannt gewordene vertrauliche Informationen nicht an Dritte weiterzugeben. Persönliche Schilderungen der Teilnehmenden aus den Workshops werden weder an den Auftraggeber noch an Dritte weitergegeben. Eine Rückmeldung an den Auftraggeber erfolgt ausschließlich zusammengefasst und ohne Zuordnung zu einzelnen Personen.

Allgemeine Geschäftsbedingungen – Fortsetzung

8 Nutzungsrechte an den Unterlagen

Die Teilnehmenden erhalten die im Workshop verwendeten Folien und Unterlagen zur persönlichen Nutzung im eigenen Arbeitsalltag.

Die Urheber- und Nutzungsrechte an Konzepten, Folien, Arbeitsmaterialien und Videos verbleiben bei emmeFit BGM. Eine Weitergabe dieser Materialien an Dritte, an verbundene Unternehmen oder an andere Standorte außerhalb des beauftragten Bereichs sowie eine eigenständige Verwendung für weitere Schulungen oder Trainings bedürfen der vorherigen schriftlichen Zustimmung von emmeFit BGM.

9 Grenzen der Leistung

Die Workshops und Trainings dienen der Bildung, der Prävention und der Entwicklung von Führungs- und Selbstmanagementkompetenzen. Sie sind keine medizinische, psychotherapeutische oder heilkundliche Leistung und ersetzen weder Diagnostik noch Behandlung. Die Teilnahme erfolgt eigenverantwortlich. Praktische Übungen, insbesondere zu Atmung, Bewegung und Herzratenvariabilität, werden freiwillig durchgeführt; bei gesundheitlichen Einschränkungen entscheiden die Teilnehmenden selbst über ihre Teilnahme an der einzelnen Übung.

10 Haftung

emmeFit BGM haftet unbeschränkt für Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit sowie für Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit. Bei einfacher Fahrlässigkeit haftet emmeFit BGM nur für die Verletzung wesentlicher Vertragspflichten, also solcher Pflichten, deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung der Auftraggeber regelmäßig vertrauen darf. In diesen Fällen ist die Haftung auf den bei Vertragsschluss vorhersehbaren, vertragstypischen Schaden begrenzt, höchstens jedoch auf die Höhe des Auftragswerts. Eine weitergehende Haftung ist ausgeschlossen. Die Haftung nach dem Produkthaftungsgesetz bleibt unberührt.

11 Referenzberechtigung

Mit Auftragserteilung erteilt der Auftraggeber emmeFit BGM die Erlaubnis, den Unternehmens- und Markennamen sowie das Logo nach vorheriger Abstimmung unentgeltlich als Referenz zu verwenden, insbesondere auf www.emmeFit.de, in Social Media, Print-Werbemitteln, Werbevideos und auf Messeständen. Diese Erlaubnis kann jederzeit schriftlich widerrufen werden.

12 Anwendbares Recht, Gerichtsstand und Salvatorische Klausel

Es gilt das Recht der Bundesrepublik Deutschland unter Ausschluss des UN-Kaufrechts. Ist der Auftraggeber Kaufmann, juristische Person des öffentlichen Rechts oder öffentlich-rechtliches Sondervermögen, ist Gerichtsstand für alle Streitigkeiten aus diesem Vertrag der Sitz von emmeFit BGM in Hamburg. emmeFit BGM bleibt berechtigt, auch am allgemeinen Gerichtsstand des Auftraggebers zu klagen.

Sollte eine Bestimmung dieser Vertragsmodalitäten unwirksam sein oder werden, bleibt die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen unberührt.

13 Auftragserteilung

Mit Ihrer elektronischen Unterzeichnung eines Angebots, Ihrer Unterschrift oder einer schriftlichen Auftragsbestätigung per E-Mail bestätigen Sie die Annahme des Angebots zu den vorstehenden Bedingungen. Änderungen und Ergänzungen bedürfen der Schriftform.

Fragen zu den Bedingungen?

Diese Bedingungen sind der Standard für Workshop- und Trainingsangebote. Für die Jahresbegleitung sowie für die Gefährdungsbeurteilung gelten ergänzende Regelungen zu Auswertungsumfang, Anonymitätsschwelle und Auftragsverarbeitung. Sie liegen dem jeweiligen Angebot bei.

BGM | EMMEFIT
FOR EMOTIONAL & MENTAL FIT LEADERS

DER NÄCHSTE SCHRITT

Der erste Schritt ist ein kostenfreies Gespräch.

1

Gespräch

Eine Stunde, in der wir Ihre Ausgangslage sortieren. Inklusive Ersteinschätzung, welche Förderung durch Ihre Krankenkasse möglich ist. Kostenfrei und unverbindlich.

2

Auftragsklärung

Wir legen Ziele und Rahmen fest. Danach wissen Sie, was sinnvoll ist und was es kostet.

3

Entscheidung

Sie wählen die Phasen, die zu Ihrem Budget und Ihrem Zeitplan passen.

TERMIN DIREKT BUCHEN

Kennenlerngespräch

Freien Termin im Kalender wählen. Kostenfrei und unverbindlich.

Termin buchen →

SO FINDEN SIE UNS

Hamburg-Blankenese

Blankeneser Bahnhofstraße 26
22587 Hamburg

In Google Maps öffnen →

LinkedIn
linkedin.com/in/alexanderbunje

Instagram
instagram.com/alexanderbunje

YouTube
youtube.com/@alexanderbunje

Facebook
facebook.com/alexander.bunje

Ihre Zahl rechnen
Schicken Sie uns Krankenstand und Mitarbeiterzahl an kontakt@emmeFit.de. Wir rechnen Ihre Größenordnung wie auf Seite 12.

Angebot anfordern
Schicken Sie uns Thema, Teilnehmerzahl, Ort und Wunschzeitraum. Sie erhalten ein Angebot.



Alexander Bunje
Gesundheits- und Sportpsychologe B.Sc.
BGM-Manager (BBGM e.V.)
kontakt@emmeFit.de
01525 76 44 769

www.emmeFit.de

Lieber per Mail? Nennen Sie uns zwei Termine, wir rufen Sie an.