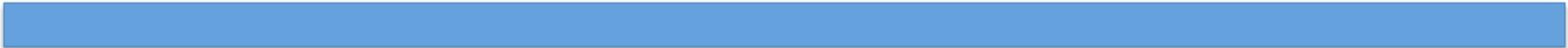


WORKING OUT LOUD und Gesundheitsentwicklung

Dr. Susanne Korsmeier und Dr. Klaudia Holzah

im salvea Gesundheitszentrum Krefeld

zum Aktionstag Betriebliches Gesundheitsmanagement





Dr. Susanne Korsmeier

Erfahren als Verantwortliche für die Einführung von Qualitätsmanagement und den Erfolg von Change-Programmen. Erziehungswissenschaftlerin und seit 2007 selbstständige Prozessbegleiterin von Teams und Führungskräften.

Mobil:+49 179 6657892

Email: susanne@korsmeier.info

Kontakt



Dr. Klaudia Holzajt

Organisationspsychologin und Wirtschaftswissenschaftlerin.

Praktisch und wissenschaftlich tätig auf dem Gebiet Leistungs- und Gesundheitsentwicklung.

Mobil:+49 1722600911

Email: info@dr-klaudia-holzajt.de

Working Out Loud * - digital unterstützter Zugang zur Gesundheitsentwicklung

Persönlicher Mehrwert

- Erfüllung des Grundbedürfnisses nach Eigenständigkeit, Weiterentwicklung und Sinnhaftigkeit und damit Entwicklung von gesundem Arbeiten
- Motivation und Erweiterung der Möglichkeiten

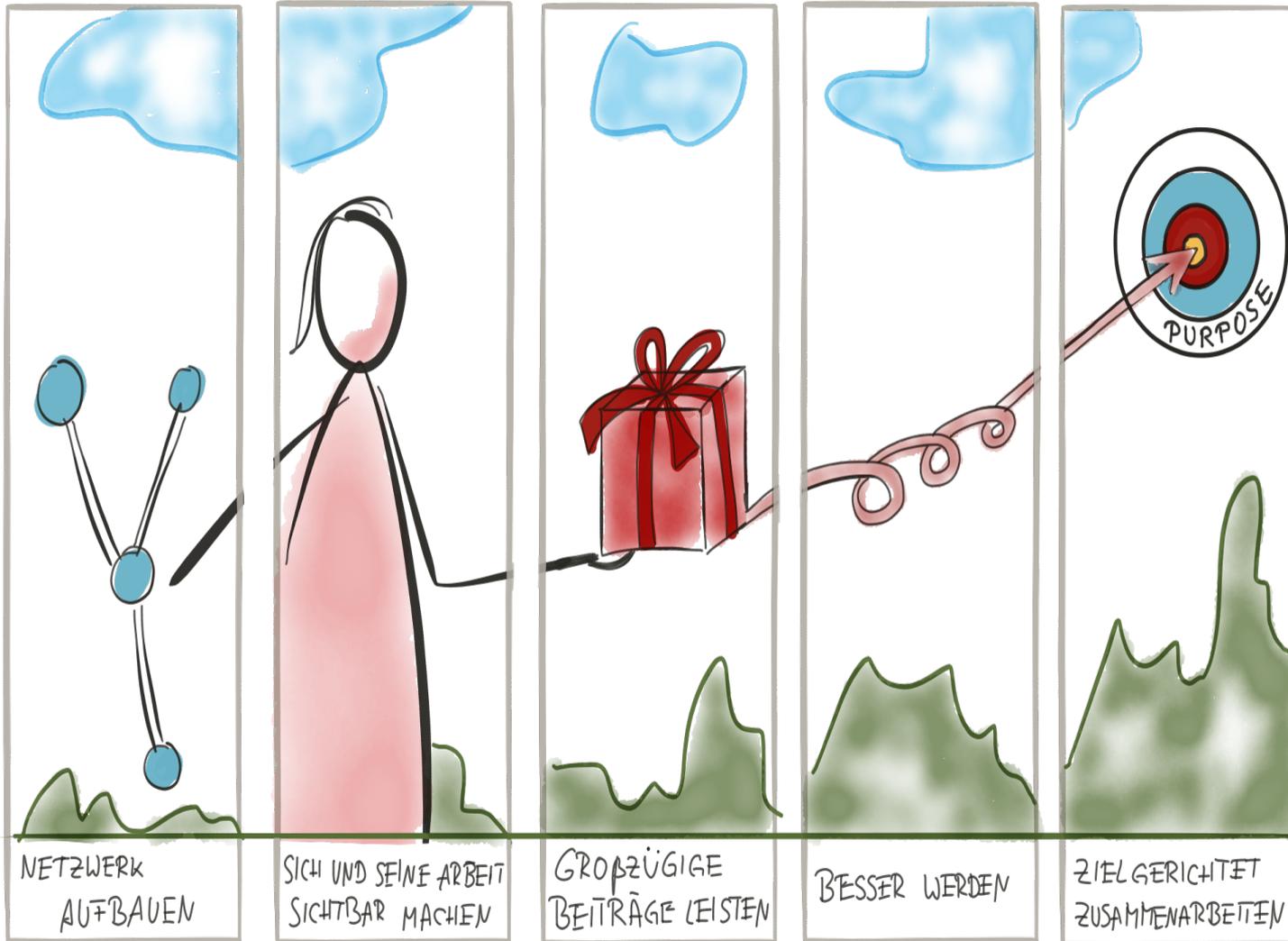


Business Nutzen

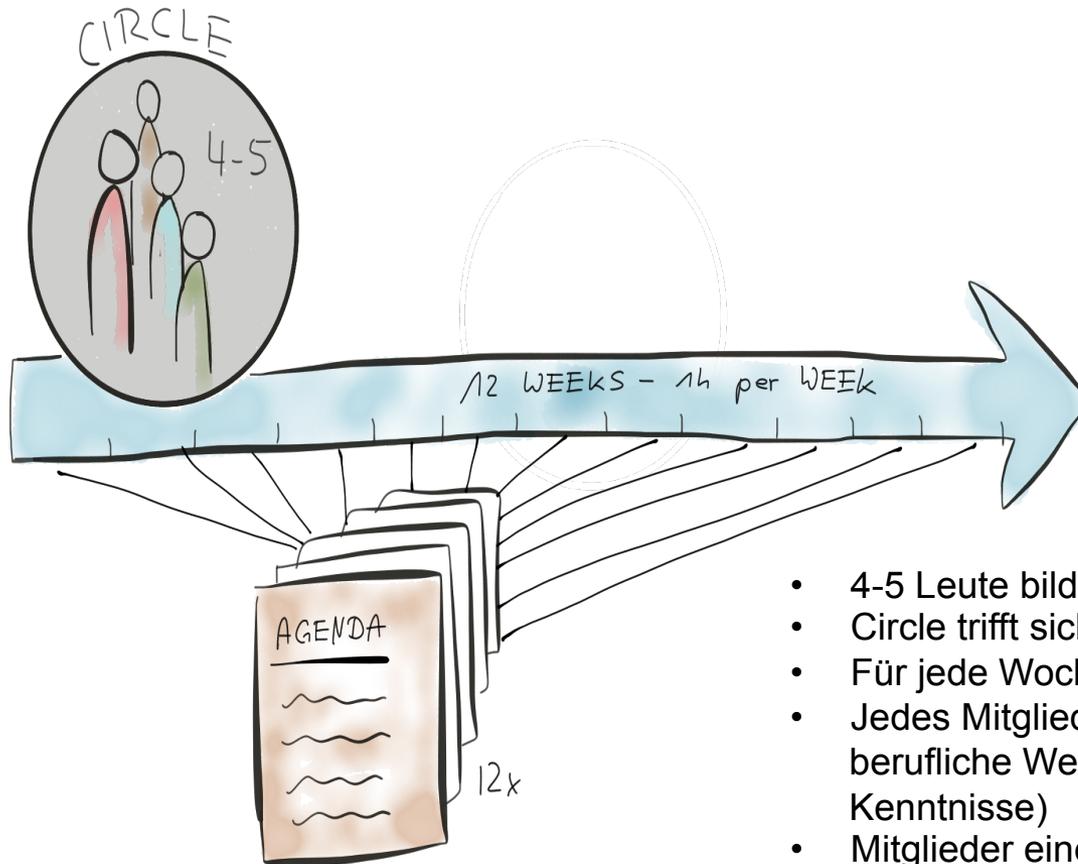
- mit WOL lernen Menschen verteiltes Arbeiten im Netzwerk zum speziellen Thema der Gesundheitsentwicklung
- Motivierte Mitarbeiter, die sich um die eigene und betriebliche Gesundheitsentwicklung kümmern
- Offene Kultur der Zusammenarbeit und Aufbau von Netzwerken

*ein Konzept von John Stepper : <https://workingoutloud.com>

5 Kernelemente von working out loud



Bildung von Circles und Anleitung für 12 Wochen



**Better for you.
Better for the firm.**

- 4-5 Leute bilden einen Circle
- Circle trifft sich 12 Wochen lang 1x pro Woche
- Für jede Woche detaillierte Agenda von John Stepper
- Jedes Mitglied verfolgt dabei ein eigenes Ziel (z.B. berufliche Weiterentwicklung oder Erwerb neuer Kenntnisse)
- Mitglieder eines Circles coachen sich gegenseitig bei der Umsetzung von working out loud und der Erreichung der Ziele

In 12 Wochen zur Gesundheitsentwicklung mit Working out Loud

Woche 1	Definiere ein Ziel
Woche 2	Leiste erste Beiträge
Woche 3	Mache 3 kleine Geschenke
Woche 4	Errege Aufmerksamkeit
Woche 5	Mache es persönlich
Woche 6	Verbessere Deine Sichtbarkeit

Woche 7	Sei zielgerichtet
Woche 8	Werde systematischer
Woche 9	Sei authentisch
Woche 10	Mache es zur Gewohnheit
Woche 11	Stelle Dir die Möglichkeiten vor
Woche 12	Reflektiere und feiere

Gesundheit mit WoL aus 3 Perspektiven

Eigenständigkeit, Weiterentwicklung & Sinnhaftigkeit

