

# Qualifizierung Betriebliche/r Gesundheitsmultiplikator/in

»Es gibt nicht nur ansteckende Krankheiten,  
es gibt auch ansteckende Gesundheit.«

Kurt Hahn



Digital unterstützt durch »froach – wirksame  
Minipausen« [www.froach.de](http://www.froach.de)

Die Schulung „Betriebliche/r Gesundheitsmultiplikator/in“ ist ein bedeutender Baustein im Betrieblichen Gesundheitsmanagement. Durch die aktive Mitgestaltung gesundheitsinteressierter Mitarbeiter/innen wird der Prozess der Gesundheitsförderung nachhaltig unterstützt. Die „Gesundheitsmultiplikatoren“ werden befähigt, kurze Bewegungs- und Entspannungspausen anzuleiten und dienen zugleich als wichtiges Bindeglied zwischen dem Steuergremium des Betrieblichen Gesundheitsmanagements und den Kolleginnen und Kollegen.

Diese Schulung wird bestimmt durch das Motto: „Lernen durch Erleben“ und hat einen starken Praxisbezug. Thematische Impulsvorträge, Praxisworkshops, Brainstorming und Kleingruppenarbeit, Moderation und Feedbackgespräche bilden eine wirksame Methodenvielfalt und sorgen für eine erlebbare und spannende Atmosphäre.

## Durchführung

- Empfohlene Gruppengröße von 10–15 Personen
- Seminardauer: 3 Tage
  - Basisveranstaltung (3 Tage)
  - Refresher nach 3–4 Monaten (1 Tag)
  - Regelmäßige Jahresrefresher (1 Tag)

Der Schulungsaufbau wird an die jeweiligen Bedingungen/Bedürfnisse der Unternehmen angepasst. Daher empfehlen wir ein vorbereitendes Beratungsgespräch, um die Inhalte gemeinsam zielführend auszurichten.

## Schwerpunkte

- Funktion/Chancen des betrieblichen Gesundheitsmanagements
- Die Rolle und Bedeutung „Betrieblicher Gesundheitsmultiplikatoren“
- Reflexion des eigenen Gesundheitsverhaltens als Basis für die mögliche Vorbildrolle im Unternehmen
- Befähigung/Methodik zur Anleitung kurzer Bewegungs- und Entspannungspausen in Form unseres Programmes für den Arbeitsplatz die „Lohnende Pause“
- Kommunikation unternehmensinterner Gesundheitsmaßnahmen sowie die Sensibilisierung und Motivation der Mitarbeiter/innen
- Vermittlung von Gesundheitsstrategien aus den Bereichen Bewegung, Ergonomie, Regeneration & Stressmanagement, Ernährung und Life Balance

## Kontakt

Thomas Reformat  
Dipl.-Psychologe, Physiotherapeut, Systemischer Coach  
Telefon: +49 177 407 09 35  
[thomas.reformat@relax-gesundheitsmanagement.de](mailto:thomas.reformat@relax-gesundheitsmanagement.de)  
[www.relax-gesundheitsmanagement.de](http://www.relax-gesundheitsmanagement.de)

