



BARMER

Firmenangebot

Gesundheit

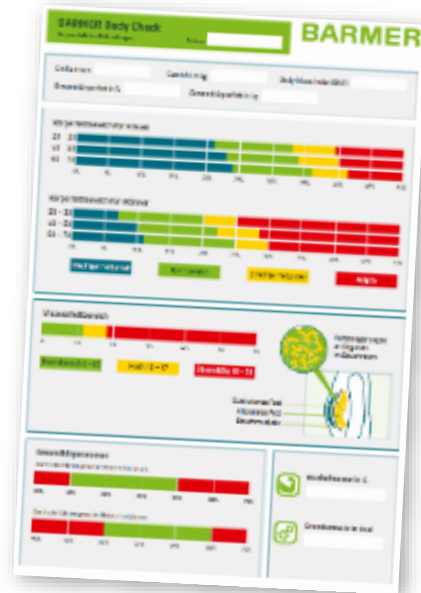
Gesundes Team. Gesundes Unternehmen.

Body-Check

Körperanalyse für eine gesunde Mitte!

Mit dem BARMER Body Check erfahren Ihre Beschäftigten in wenigen Minuten, wie sich Ihr Körper zusammensetzt und was Sie tun können, wenn Sie daran etwas ändern möchten.

- Body-Mass-Index (BMI)
- Körperfettanteil
- Viszeraler Fettanteil
- Gesamtkörperwasser
- Muskelmasse
- Grundumsatz

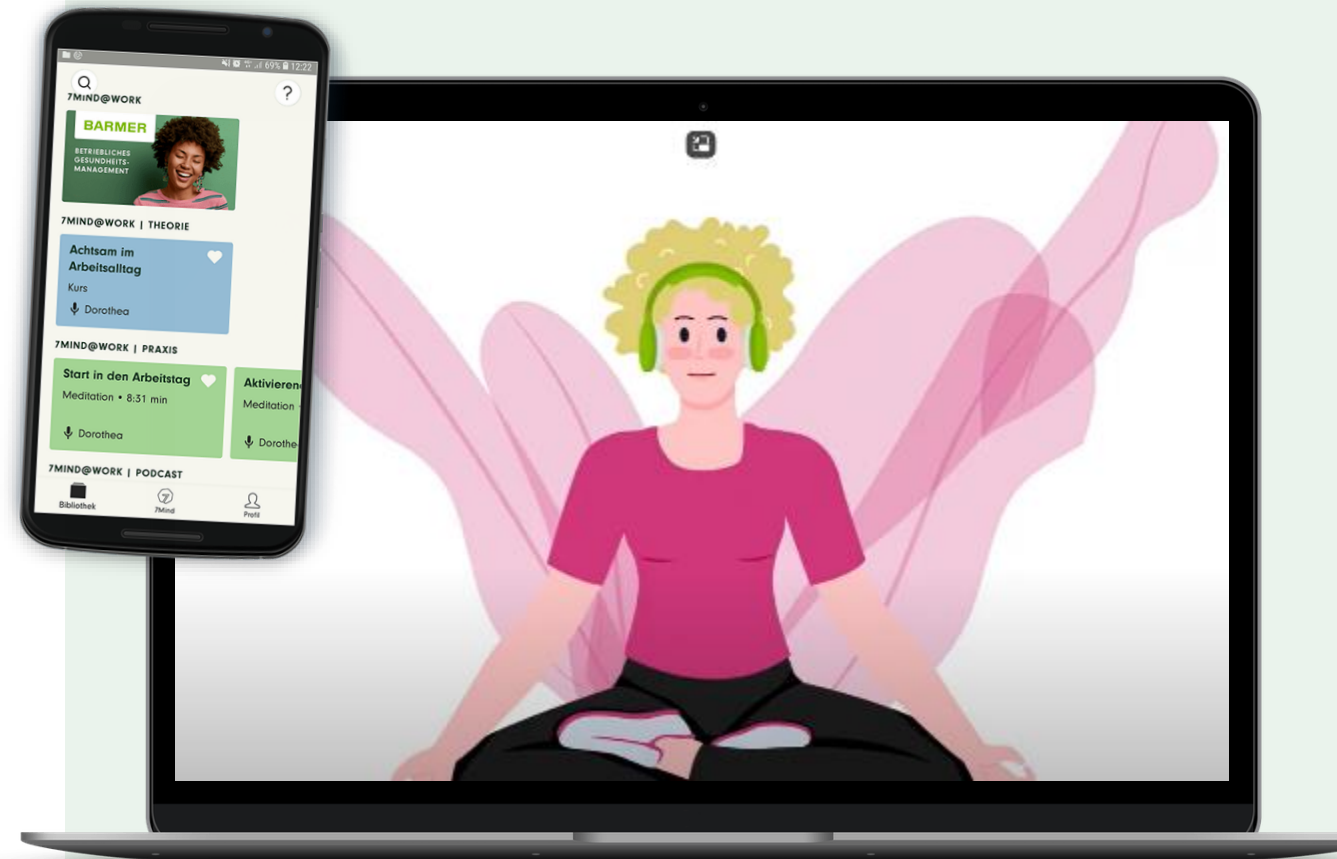


7Mind@Work: Die Meditations-App

Digitales Achtsamkeitstraining für Ihre Beschäftigten



- **In nur 7 Minuten am Tag**
Für einen besseren Umgang mit Stress und mehr Achtsamkeit im Job
- **Meditationsübungen, Wissenskurse und Podcasts**
vermitteln neue Wege zur Stressbewältigung im Arbeitsalltag
- **Alle Inhalte von 7Mind@Work**
wurden exklusiv für Firmenkunden der BARMER entwickelt
- **Trainieren und entspannen**
wann und wo Sie möchten 7Mind@Work ist auf allen Mobilendgeräten nutzbar



Interkulturelles Führen



Dauer	variabel (min. 3 h Workshop empfohlen)
Gruppengröße/Einheit	Kleingruppen (5-20 TN)
Zielgruppe	Alle Personen mit Leitungsfunktion
Referentenqualifikation	Ein Experte im Handlungsfeld Stress
Format	Workshop in Präsenz oder digital

Es wird immer wichtiger, dass interkulturelle Teams sich gut verstehen und konstruktiv miteinander arbeiten. Interkulturelles Führen wird daher zunehmend zu einer wichtigen Kompetenz von Führungskräften, um eine erfolgreiche Teamzusammenarbeit zu gestalten.

Ziele des Workshops:

- Sensibilisierung für Zusammenhänge von Führung, Migration, Kultur und Gesundheit
- Identifizierung migrationsspezifischer Belastungsfaktoren
- Aufbau interkultureller Kompetenz (Verhaltensweisen, Sensibilisierung, Gesprächsführung)

Inhalt:

- Integration und Teamanbindung
- Informationskultur und Berücksichtigung kultureller Besonderheiten