

Curriculum Lehrgang

Lehrgang für betrieblichen Gesundheitsmanager:in

September 2023 – Juli 2024

Lehrgang für betrieblichen Gesundheitsmanager:in

1. PRÄMISSE
2. ALLGEMEINE INFORMATIONEN ZUM LEHRGANG
 - 2.1. ZIELGRUPPEN
 - 2.2. ANZAHL TEILNEHMER/TEILNEHMERINNEN (max/min)
 - 2.3. TEILNAHMEBEDINGUNGEN
 - 2.4. TAGUNGSSORT
 - 2.5. ZIELE DES LEHRGANGES
3. STRUKTUR UND ORGANISATION DES LEHRGANGS
 - 3.1. DAUER DES LEHRGANGS
 - 3.2. MODULE, PROJEKT-, ABSCHLUSSARBEIT
 - 3.3. METHODISCH DIDAKTISCHE GESTALTUNG DES LEHRGANGS
 - 3.4. LEHRGANGSLEITUNG
 - 3.5. REFERENTEN, REFERENTINNEN
 - 3.6. ANMELDE- UND AUFNAHMEVERFAHREN
 - 3.7. INFORMATIONSVERANSTALTUNG
 - 3.8. KOSTEN DES LEHRGANGS
4. INHALTLICHER AUFBAU DES LEHRGANGES
 - 4.1. MODUL 1: ZUSAMMENHANG VON ARBEIT UND GESUNDHEIT
 - 4.2. MODUL 2: GRUNDLAGEN STRESS
 - 4.3. MODUL 3: GESUNDE KOMMUNIKATION
 - 4.4. MODUL 4: BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT
 - 4.5. MODUL 5: ARBEITSSICHERHEIT UND INTEGRIERTE MANAGEMENTSYSTEME
 - 4.6. MODUL 6: DER:DIE GESUNDHEITSMANAGER:IN (TEIL I)
 - 4.7. MODUL 7: DER:DIE GESUNDHEITSMANAGER:IN (TEIL II)

4.8. MODUL 8:UMSETZUNG IM BETRIEBLICHEN KONTEXT, EVALUATION UND ABSCHLUSS

4.9. ZUSATZMODUL BEWEGUNGS- UND ERNÄHRUNGSKONZEPTE ZUR
STRESSBEWÄLTIGUNG IM BETRIEB (INTEGRIERT IM MODUL 5,6+7)

1 Prämisse

Weil sich Gesundheit auszahlt!

Der ebenso komplexe wie dynamische Wandel in der Wirtschaft und die wachsenden Herausforderungen erhöhen den Zeitdruck, die Vielfalt der Aufgaben und die Belastung der Menschen, die diesen Wandel steuern und erleben. Der Lehrgang richtet sich an Führungskräfte, Personalers:innen sowie Sicherheitsbeauftragte in Betrieben, die sich anhand moderner Erkenntnisse der Stressforschung weiterbilden möchten, um diese im Betrieb praktisch umzusetzen. Hierbei handelt es sich um alltagspraktische Methoden um Arbeitsplätze in der Vielfalt der Aufgaben stressfreier und langfristig produktiv zu gestalten. Die Absolventen des Lehrgangs sind in der Lage, Projekte für BGM zu leiten und zu moderieren, sowie Interventionen für Sensibilisierung und Schulung im Bereich „Stressbewältigung und -Prävention in Betrieben durchzuführen.

2 Allgemeine Informationen zum Lehrgang

2.1 Zielgruppen

Der Lehrgang richtet sich an Betriebsleiter:innen, Führungskräfte und Verantwortliche aus dem Bereich HR, PE, OE und Arbeitssicherheit.

2.2 Anzahl Teilnehmer/Teilnehmerinnen

Mindestanzahl Studierende: 8

Maximalanzahl Studierende: 12

2.3 Teilnahmebedingungen

- Studienabschluss
- 5 Jahre Führungserfahrung (Verantwortliche für HR, Personal- und Organisationsentwicklung) oder
- 5 Jahren Erfahrung in der Unternehmensberatung (Expert:innen für Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz z.B. LDAS)

2.4 Tagungsort

Das Bildungshaus Lichtenburg zählt seit 60 Jahren zu den traditionsreichsten und mit mehr als 25.000 Gästen pro Jahr auch zu einer der größten Bildungseinrichtungen in Südtirol. In rund 300 Weiterbildungsveranstaltungen pro Jahr bietet das Haus seit Jahren erfolgreich, Formate in der beruflichen und persönlichen Weiterbildung, zertifizierte Lehrgänge und maßgeschneiderte Weiterbildungskonzepte für Unternehmen, Institutionen und Einrichtungen an. Der Fokus des Gesamtangebotes liegt auf der Stärkung sozialer Kompetenzen und gelingende Beziehungen sowohl im Berufs- wie Privatleben. In den Bereichen Leadership, Teambildung, Kommunikation, Social Media und Stressbewältigung ist die Lichtenburg führend in Südtirol.

Das Tagungszentrum verfügt über 11 Seminarräume mit professioneller Ausstattung und moderner Technik für Tagungen, Sitzungen, Workshops und Projekten. Alle Räume verfügen über kostenfreies WLAN.

Rund 44 modern eingerichtete Zimmer erlauben den Studierenden auch die Nächtigung in unmittelbarer Nähe zum Ausbildungsort.

Das Bildungshaus Lichtenburg ist eine von der Autonomen Provinz Bozen anerkannte Bildungseinrichtung (Prot. Nr. 662544 vom 26.11.2015), verfügt über eine ESF Akkreditierung (Nr. 17110/2016) und ist als ECM/ECS Provider registriert und somit auch zur Aus- und Weiterbildung im sozio-sanitären Bereich befähigt.

Das Bildungshaus ist zudem qualitätszertifiziert gemäß ISO 9001:2015 (Registriernr. 17110/2016).

2.5 Ziele des Lehrganges

Nie war Betriebliche Gesundheitsförderung wichtiger und einfacher als heute:
Wichtiger, weil unternehmerische Erfolge in unsicheren Zeiten nur mit motivierten und gesunden Mitarbeitenden möglich sind. Motivation, Gesundheit und Mitarbeiterbindung sind weder selbstverständlich, noch sollten sie dem Zufall überlassen werden.
Einfacher, weil Betriebliches Gesundheitsmanagement konkrete, praxiserprobte Module zur Verfügung stellt, die Firmen jeglicher Größenordnung eine stufenweise Umsetzung bei einem vernünftigen Aufwand ermöglichen.

Ziel des Lehrgangs ist es, Expert:innen und Projektleiter:innen auszubilden, die Gesundheitsmanagement und Schulungen in Unternehmen durchführen, um diese zu einem rundum gesunden Betrieb zu entwickeln. Eine gesunde Unternehmenskultur kann mit den richtigen Methoden und Instrumenten Stress reduzieren und somit auch Fehlzeiten verringern. Gesunde Betriebe mit motivierten Mitarbeitenden positionieren sich zudem als attraktiver Arbeitgeber. All dies und noch viel mehr kann mit BGM erreicht werden, wenn die Planung und Umsetzung als partizipativer Veränderungsprozess und als Kulturentwicklung erfolgt.

3 Struktur und Organisation des Lehrgangs

3.1 Dauer des Lehrgangs

Der Lehrgang startet Ende September 2023 und endet im Juli 2024.

3.2 Module, Projekt- und Abschlussarbeit

Die Module des Lehrgangs finden hauptsächlich in den Seminarräumen des [Bildungshauses Lichtenburg](#) an der Vlpianerstraße 27 in 39010 Nals statt.

Die Module werden in Form von Präsenzveranstaltungen durchgeführt und finden jeweils von Mittwochmittag, 14 Uhr bis Freitagabend, 17 Uhr statt. Insgesamt sind 8 Module à 2,5 Tage mit insgesamt 144 Stunden geplant. Das Thema «Bewegungs- und Ernährungskonzepte zur Stressbewältigung» ist in den Modulen 5, 6 und 7 integriert.

Die Abschlussarbeit befasst sich mit einem Projekt und dessen Umsetzung im betrieblichen Kontext, beinhaltet das persönliche Verständnis von Gesundheit und gesunder Arbeit, reflektiert die eigene Praxiserfahrung, und bündelt die im Lehrgang behandelten Inhalte. Die Teilnehmenden stellen die Abschlussarbeit im letzten Lehrgangsmodule und erhalten ein Feedback von Lehrgangsleitung und Kolleg:innen.

3.3 Methodisch didaktische Gestaltung des Lehrgangs

- Impulsvorträge
- Praxistransfer über moderierte Reflexionen und angeleitete Übungen im Plenum und in Kleingruppen
- Individuelle Begleitung der Teilnehmenden in Hinblick auf die Praxisarbeit
- Erfahrungslernen, erlebnisorientiert
- Exkursion mit Betriebsbesichtigung

3.4 Lehrgangsgremien

Träger des Projektes sind das Bildungshaus Lichtenburg und vival.institute

Gesamtkoordination des Lehrganges

Bildungshaus Lichtenburg – Stiftung St. Elisabeth

Vilpianer Straße 27 – 39010 Nals/Südtirol

E-Mail: bildungshaus@lichtenburg.it – URL: www.lichtenburg.it

Lehrgangsleitung, verantwortlich für die Lehrgangsinhalte

Ruth Gschleier, vival.institute GmbH

Organisatorische Lehrgangsleitung

Caroline Pranter, Bildungsreferentin Bildungshaus Lichtenburg

Die organisatorische Lehrgangsleitung ist für alle verwaltungstechnische und organisatorische Bereiche zuständig.

3.5 Referenten/Referentinnen des Lehrgangs:

Ruth Gschleier ist Expertin für Betriebliches Gesundheitsmanagement, Coach, Supervisorin und Mediatorin. Zu ihren Schwerpunkten zählt die psychosoziale Gesundheit in Unternehmen. Sie ist Eigentümerin der vival.institute GmbH und begleitet in Organisationsentwicklungsprozessen Unternehmen und Organisationen hin zu einem gesunden Betrieb.

Marcel Fischer ist Experte für Betriebliches Gesundheitsmanagement, freiberuflicher Berater, Trainer und Coach mit Schwerpunkt in der Personal- und Organisationsentwicklung. Er ist

langjähriger Lehrbeauftragter und Vortragsredner an unterschiedlichen Hochschulen und Weiterbildungsinstitutionen im In- und Ausland mit Schwerpunkt Gesundheitsförderung tätig, so u.a. Modulverantwortlicher und Dozent im Modul: Gesundheit und Gesellschaft, an der University of Applied Sciences of Southern Switzerland (SUPSI) im Department of Health Sciences Faculty of Graubünden (CH).

Thomas Stricker ist Gesundheitswissenschaftler und Therapeut für Psychoneuroimmunologie. Seine Kernkompetenzen sind integrative, komplementäre und psychosoziale Behandlungen und Beratungen. Er ist freiberuflich tätig als Berater für Unternehmen sowie in eigener Praxis für Gesundheitsbildung, Förderung und Prävention.

Kathia Nocker ist Trainerin u.a. von Moderatoren:innen für Partizipationsprozesse, Systemischer Coach und systemische Organisationsberaterin, NLP Master, Co-Gründerin Evolving Human Systems.

Christa Dalmonego, systemische Beraterin, Business- und Wirtschaftskoach. Nach 25 Jahren Berufserfahrung im Sozialbereich bzw. in der Geschäftsführung als freiberufliche Beraterin tätig. Ausgehend von den beiden Polen "Theorie" und "Praxis" bzw. "Soft skills" und "Hard facts" ist es ihr ein Anliegen, die jeweils beste Schnittmenge für die Entwicklung von Menschen und Organisationen zu finden.

Werner Pramstrahler, Mitarbeiter des Amtes für Arbeitsmarktbeobachtung des Arbeitsmarktservice des Landes.

Verena Breitenberger ist als Ernährungstherapeutin freiberuflich in eigener Praxis tätig. Sie begleitet alle jene, die aus gesundheitlichen Gründen Ihre Ernährungsgewohnheiten verändern müssen oder wollen und Interessierte, die mehr über ausgewogenes farbenfrohes Essen und Trinken wissen möchten. Bei Seminaren und Workshops zu allgemeinen und besonderen Themen liegt der Schwerpunkt darin fachlich kompetentes Ernährungswissen und Praxisalltag miteinander zu verknüpfen

Michele Cattani ist Experte im Bereich Bewegung und Sport. Als Sportwissenschaftler folgt er der Herausforderung, das Bewegungleben der Menschen auf eine gesundheitsfördernde Art zu verbessern und zu optimieren – egal ob im Hochleistungssport oder im Berufsalltag.

3.6 Anmelde- und Aufnahmeverfahren

Die Bewerbung für die Aufnahme erfolgt mit einem Online Formular über die Homepage des Bildungshauses Lichtenburg. Für Fragen stehen das pädagogische Team im Bildungshaus und die Mitglieder der Lehrgangslleitung zur Verfügung.

3.7 Informationsveranstaltung

Der Lehrgang wird im Rahmen eines Infoabends am 13.06.2023 vorgestellt. Im Rahmen dieser werden Informationen zum Inhalt und organisatorischem Ablauf des Lehrganges erläutert und entsprechende Fragen beantwortet.

3.8 Kosten des Lehrgangs

Die Gesamtkosten des Lehrganges betragen € 3.606 (zuzüglich. MwSt.) Sowohl Einzelpersonen als auch Unternehmen können einen Förderbeitrag beim Amt für Berufsbildung bzw. bei der Abteilung Wirtschaft beantragen. Nähere Auskünfte dazu erhalten Sie im Bildungshaus Lichtenburg.

4 Inhaltlicher Aufbau

4.1 Modul 1: Zusammenhang von Arbeit und Gesundheit

Referent:in: Werner Pramstrahler, Ruth Gschleier

Datum: Mi 20.09.- Fr 22.09.2023, jew. von 14-18 Uhr (Mi), 9-17 Uhr (Do, Fr)

Der demographische Wandel verändert die Arbeitswelt. Diesen proaktiv zu gestalten, ist eine Herausforderung für die Betriebe. Das Einstiegsmodul bietet einen Überblick über den Lehrgang und zeigt – ausgehend von konkreten Zahlen, Daten und Fakten – Handlungsmöglichkeiten, um sich als Unternehmen langfristig erfolgreich zu behaupten.

Inhalte/Ziele:

- Gruppenbildung und Kontraktgestaltung: Weiterbildungsvereinbarung mit den Teilnehmenden
- Zusammenhänge von Arbeit und Gesundheit
- (Südtiroler) Arbeitsmarkt und Demographie: heutige und zukünftige Arbeitswelt
- Grundlagen systemische Beratung und Kulturentwicklung
- Gesundheitsmanagement als Organisationsentwicklung
- Gesundheitsfördernde Führung

4.2 Modul 2: Grundlagen Stress

Referent: Thomas Stricker

Datum: Mi 22.11 – Fr 24.11.2023, jew. von 14-18 Uhr (Mi), 9-17 Uhr (Do, Fr)

In diesem Modul erhalten die Teilnehmer ein Basiswissen zum omnipräsenten Begriff Stress. Dieser wird sowohl wissenschaftlich und physiologisch, als auch psychosozial betrachtet. Es werden verschiedene Definitionen und Modelle vorgestellt und darauf basierend auf

Entstehung und Auswirkungen von Stress eingegangen. Allgemeine gesundheitliche Aspekte, Mindfulness, Arbeitsgestaltung und Persönlichkeit am Arbeitsplatz sind weitere, ineinander verknüpfte Inhalte des Moduls. Daraus resultieren eine integrative und hilfreiche Betrachtung und Auseinandersetzung zur vielschichtigen Thematik Stress. Modul 2 vermittelt somit wichtige Grundlagen und Kenntnisse für nachfolgende Module und Themen.

4.3 Modul 3: Gesunde Kommunikation

Referentin: Kathia Nocker

Datum: Mi 10.01- Fr 12.01.2024, jew. von 14-18 Uhr (Mi), 9-17 Uhr (Do, Fr)

Unternehmen sind soziale Systeme und „funktionieren“ über Kommunikation. Auf welche Grundlagen und Prinzipien diese aufgebaut sind und wie Kommunikation für die Erreichung der Unternehmensziele einerseits und für eine gesunde Unternehmenskultur andererseits genutzt werden kann, ist Inhalt dieses Moduls.

Inhalte/Ziele:

- Grundlagen der Kommunikation
- Zusammenhänge Kommunikation und Gesundheit
- Systemprinzipien für gesunde Organisationen
- Generationen im Betrieb

4.4 Modul 4: Betriebliches Gesundheitsmanagement

Referent: Marcel Fischer

Datum: Mi 21.02- Fr 23.02.2024, jew. von 14-18 Uhr (Mi), 9-17 Uhr (Do, Fr)

Von der betrieblichen Gesundheitsförderung zum betrieblichen Gesundheitsmanagement. Der Weg von der persönlichen zur organisationalen Resilienz – ein Gleichnis. Welche Ressourcen brauchen Beschäftigte und Unternehmen, um robuster und krisenfester die Zeiten des Umbruchs und des ständigen Wandels zu meistern?

Inhalte/Ziele:

- Psychosoziale Gesundheit im betrieblichen Kontext
- Resilienz und Burnout-Prävention im Betrieb
- Leitlinien und Normen für Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Ziele und Strukturen im BGM
- Organisation und Ablauf des BGM-Prozesses: von der Ziel- und Auftragsklärung zur Wirksamkeitsüberprüfung
- Generation 50plus - Alterns- und altersgerechte Arbeitsgestaltung
- Wiedereingliederungsmanagement und Age Management
- Wertschätzung und Anerkennung in Organisationen
- „Entlastung“ über EAP-Programme

4.5 Modul 5: Arbeitssicherheit und integrierte Managementsysteme

Referent:in: Christa Delmonego, Michele Cattani

Datum: Mi 20.03 – Fr 22.03.2024, jew. von 14-18 Uhr (Mi), 9-17 Uhr (Do, Fr)

In diesem Modul soll es darum gehen, die zentralen Inhalte von BGM in die betriebliche Praxis zu integrieren. Arbeitssicherheit ist als gesetzlich verpflichtender Teil eines jeden Betriebes eine optimale Anknüpfungsstelle, um die Inhalte und Kernbotschaften für gesundes Arbeiten praxisnah und umsetzungsstark in den betrieblichen Alltag einzubauen. Ergänzend werden wir uns mit den Managementsystemen (bereits definierte Abläufe und Prozesse im Betrieb, falls vorhanden mit ISO-Zertifizierung oder eigener Software) beschäftigen, die in euren Betrieben bereits angewendet wird. Damit BGM in die Unternehmenskultur Eingang findet ist es hilfreich, es nah am Arbeitsalltag und seinen Herausforderungen zu gestalten.

Inhalte/Ziele:

- Aufzeigen der Verbindung BGM und Arbeitssicherheit
- Verhaltensorientierter Arbeitsschutz
- Analyse der Prozesse im Bereich der Arbeitssicherheit im eigenen Unternehmen
- Analyse der verwendeten Managementsysteme bzw. der Abläufe und Prozesse, die im Unternehmen gelebt werden
- Umsetzung von ersten konkreten Schritten und Maßnahmen in die eigene betriebliche Praxis bzw. in die betriebsinternen Systeme

4.6 Modul 6: Der:die Gesundheitsmanager:in (Teil I)

Referent:in: Marcel Fischer und Verena Breitenberger

Datum: Mi 17.04 – Fr 19.04.2024, jew. von 14-18 Uhr (Mi), 9-17 Uhr (Do, Fr)

In diesem Modul geht es um die Rolle und Aufgaben von Projektleiter:in und um eine zielgruppenspezifische Prävention und Gesundheitsförderung. Wie sieht eine partizipative Interventionsplanung dann aus? Möglichkeiten zur Evaluation und Qualitätsentwicklung von Gesundheitsförderungs- und Präventionsmaßnahmen sowie der Gesundheitszirkel als Methode in der betrieblichen Gesundheitsförderung werden aufgezeigt.

Inhalte/Ziele:

- Grundlagen, Instrumente und Praxis zum Projektmanagement (klassisch, systemisch und agil)
- Analyse der Betrieblichen Gesundheit mittels quantitativer Analyse: JSA (Job-Stress-Analysis), WAI – (Work Ability Index), SALSA, KMU-Vital, INAIL-Fragebogen
- Assessments und Zertifizierungen
- Qualitative Analyseverfahren: Der Gesundheits- bzw. Stresszirkel im Betrieb
- Ausarbeitung von Maßnahmen
- Wirksamkeitsüberprüfung
- Projektkommunikation nach innen und außen
- Nachhaltigkeit und kontinuierliche Verbesserung
- Integration in andere Managementsysteme

4.7 Modul 7: Der:die Gesundheitsmanager:in (Teil II)

Referent:in: Ruth Gschleier, Michele Cattani

Datum: Mi 22.05 – Fr 24.05.202, jew. von 14-18 Uhr (Mi), 9-17 Uhr (Do, Fr)

Betriebliche Gesundheitsmanager:innen können im Betrieb verschiedene Rollen einnehmen: Als interne oder externe Projektleiter:innen begleiten sie den Entwicklungsprozess hin zu einem gesunden Betrieb und führen Weiterbildungen für die Förderung der psychosozialen Gesundheit (auch im Rahmen des Gesundheitsschutzes) durch. Daneben erheben sie Belastungen und Ressourcen im Betrieb und stehen als Expert:innen für stressrelevante Themen zur Verfügung. Voraussetzung hierfür sind ein klares Rollenverständnis, sowie gute Sozialkompetenzen im Umgang mit «kritischen» Situationen.

Inhalte/Ziele:

- Tätigkeitsfelder des:der Stressmanager:in: Projektleitung, Moderation, Schulung
- Grundlagen der Moderation (inklusive Großgruppenmoderationen als Analyse und/oder Sensibilisierung für gesundheitsrelevante Themen)
- Konflikte als Stresstreiber: Entstehung und Dynamik
- Vertiefung Kommunikation: Umgang mit Konflikten und Widerständen
- Der:die Gesundheitsmanager:in als *toxic handler* im Betrieb
- Rollenreflexion Gesundheitsmanager:in: Wer bin ich im Betrieb und welche Aufgaben habe ich?
- **Exkursion mit Betriebsbesichtigung bei Unifix www.unifix.it**

4.8 Modul 8: Umsetzung im betrieblichen Kontext, Evaluation und Abschluss
Referentin: Ruth Gschleier
Datum: Mi 10.07 – Fr 12.07.2024, jew. von 14-18 Uhr (Mi), 9-17 Uhr (Do, Fr)

Das Abschlussmodul bietet einen Gesamtüberblick über die Umsetzung von Gesundheitsmanagement als Organisationsentwicklung. Ausgehend von den Erfahrungen der Teilnehmenden und auf Grundlage der Abschlussarbeiten werden Erfolgsfaktoren und Hürden aufgegriffen und praxisorientiert bearbeitet. Im Anschluss findet eine Evaluation des Gesamtlehrgangs statt.

Inhalte/Ziele:

- Veränderungsprozesse in Unternehmen gestalten: Erfolgsfaktoren und Stolpersteine für Kulturentwicklung
- Der:die Gesundheitsmanager:in als *change agent*
- Agilität und gesunde Arbeit
- Präsentation und Diskussion der Abschlussarbeiten
- Evaluation des Lehrgangs
- Abschluss

4.9 Zusatzmodul: Bewegungs- und Ernährungskonzepte zur Stressbewältigung im Betrieb (integriert im Modul 5,6+7)

Zwei wesentliche Säulen der Gesundheitsförderung: Ernährung und Bewegung. Durch eine ausgewogene Ernährung und angemessene Fitness der Mitarbeiter/-innen wird jegliches Unternehmen produktiver und das Arbeitsklima verbessert sich zwangsläufig. Auch

wissenschaftliche Studien zeigen ständig aufs Neue, dass ein diesbezügliches Bewusstsein mit einhergehenden Maßnahmen, Krankheitsausfälle im Betrieb reduziert und die Leistung und der Mitarbeiter/-innen steigert. Ein fachspezifisches und zeitgemäßes Wissen bildet hierzu den soliden Grundstein. Die Teilnehmer/-innen des Lehrgangs erleben die Bereiche Ernährung und Bewegung auch auf der emotionalen Ebene. Erst wenn Führungskräfte und Verantwortlichen im Betrieb eine höhere Selbstkompetenz haben, sind sie in der Lage innerbetriebliche Möglichkeiten in der Umsetzung verschiedener Konzepte zu finden.

Inhalte/Ziele.

- Grundlagen gesundheitsförderlicher Bewegung, Bewegung 360°
- Grundlagen einer gesundheitsorientierten und abwechslungsreichen Ernährung
- Bewegung als physiologisch vorteilhafte und natürliche Form der Stressbewältigung
- Wechselwirkungen Stress und Ernährungsverhalten – Achtsames und entspanntes Essen
- Konzepte und praktische Anwendung im Betrieb