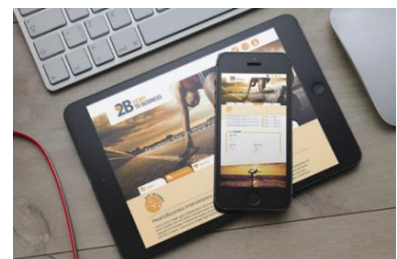


H2B- ONLINE COACHING & BERATUNG ZUR STÄRKUNG PSYCHISCHER GESUNDHEIT

„Wirksame Unterstützung im Internet – gesunde und motivierte MitarbeiterInnen sind die Säulen des Unternehmenserfolgs“

Eine gesunde Arbeitsatmosphäre schafft ein Umfeld, in dem trotz hoher Leistungsansprüche eine hohe Arbeitszufriedenheit möglich ist. Entscheidend sind die Minimierung und Eingrenzung der Belastungen, aber auch die Stärkung der MitarbeiterInnen durch gezielte Maßnahmen.

Das Heart2Business-Portal unterstützt MitarbeiterInnen dabei mental gesund und körperlich fit zu bleiben. Online Coaching & Beratung sowie aufeinander abgestimmte Programme und Erfolgsmessungen unterstützen die gesunde und erfolgreiche Unternehmenskultur.



Lösungen durch H2B-Online Coaching & Beratung

- Förderlicher Umgang mit psychischen, mentalen und emotionalen Herausforderungen
- Burnout Prävention
- Stärkung eines gesunden Arbeitsstils
- Wirksame Unterstützung im Internet durch Online Coaching, Online Beratung & Kurse mit Erfolgsverlauf und praktikablen Übungen

Nr. 1 Portal zur Stärkung der mentalen Gesundheitskompetenz und eines gesunden Arbeitsstils

Womit

Das H2B- Portal mit integrierter Videofunktion

- Psychoedukation – Information, Aufklärung
- Health literacy – Stärkung der Gesundheitskompetenz
- Begleitung durch FachexpertInnen und Coaches – **Online Coaching und Online Beratung**, Kurse
- Fokus auf Regeneration und Hilfe zur Selbsthilfe, Stärkung der Eigenverantwortung
- Maßgeschneiderte im beruflichen Alltag umsetzbare Übungen
- Erfolgsmessung
- Know how und Vertiefung von diversen Themen durch online Kurse
- Biofeedback und Herzratenvariabilitätsmessung bei Bedarf

Verankerung von Gesundheitsbewusstsein

MitarbeiterInnen, die achtsam mit sich, ihrer Energie und ihren Ressourcen umgehen, sind glücklicher, ausgeglichener und leistungsfähiger. Dies reduziert die Fluktuation, Krankenstände und fördert eine robuste und resiliente Unternehmenskultur.

Individuelle Betreuung

Fitness-Tracking und Monitoring ist einer der großen aktuellen Trends – gefördert durch die Allgegenwart von Smartphones und dem stetig wachsenden Angebot an Wearables. Meist werden die Nutzer mit den Ergebnissen allein gelassen. Die Erfahrung zeigt, dass die Begleitung durch ExpertInnen deutlich bessere Erfolge in der Handlungsänderung bewirkt. Deshalb bieten wir individuelle Betreuung durch unsere zertifizierten Heart2Business-Coaches, bei Bedarf 24/7.

Sicherung der Nachhaltigkeit

Eine Kurskorrektur mit nachhaltiger Wirkung lässt sich nur durch konsequentes und langfristiges Engagement erreichen. Unsere Programme beinhalten deshalb 12 Monate Begleitung auf dem Heart2Business-Portal.


Steigerung von Eigenverantwortung & Achtsamkeit

Bewusstsein kann nicht verordnet werden. MitarbeiterInnen erkennen selbst den Wert und machen die Erfahrung, wie sehr sich eine achtsame Arbeits- und Lebensweise positiv auswirkt. Nur so können die eigenen Ziele auch erfolgreich umgesetzt werden.

Nutzen

- Erhalt der Arbeitsfähigkeit
- MitarbeiterInnen Bindung
- Employer branding
- Nachhaltiges Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) am digitalen Arbeitsplatz der Zukunft
- Stärkung der Arbeitsfreude und des Wohlbefindens jedes Einzelnen
- Betriebs- und volkswirtschaftliche Kosteneinsparungen

Förderungen für das betriebliche Gesundheitsmanagement sind über den [Fonds Gesundes Österreich](#) möglich und steuerlich absetzbar.



„Arbeite nicht härter, sondern cleverer,“
Mag. Andrea Ristl