

Gesundheitskompetenz in Ihrer Organisation

Gesundheitsförderung in Lebenswelten

Gesundheit ist Eigenverantwortung

Jeder von uns definiert Gesundheit anders. Dabei wird unser Bild von Gesundheit geprägt durch unsere Erfahrungen, unsere Mitmenschen und unsere Umwelt.

Was passiert aber, wenn wir schlechte Erfahrungen machen, Menschen uns negativ beeinflussen und unsere Umwelt uns krank macht?

Wir verlieren den Zugang zu unserer eigenen Gesundheitskompetenz. Unserer Fähigkeit, Gesundheit zu leben und für unser Wohlbefinden zu sorgen. Unsere Sorgen gehören der Krankheit.

Gesundheit ist ein komplexes Unterfangen. Deshalb habe ich mir zur Aufgabe gemacht, Gesundheit leicht verständlich zu gestalten.

Meine Methode

Für mich steht der Gesundheitsweg Ihrer Organisation im Fokus. Ich Sorge mit meinem fachlichen Input, für eine Ausgangsbasis für gesundheitliche Entscheidungen.

Jede meiner Aussagen sollten Sie genau prüfen und aufmerksam hinterfragen. Nicht, weil ich glaube Fehler zu machen. Vielmehr, weil ich glaube, dass Sie der größte Experte für Ihre Gesundheit und Ihre Organisation sind.

Deshalb lade Ich Sie konsequent ein, mir aufmerksam zuzuhören und kritisch zu überprüfen. Ich begleite Sie in dem Prozess, wie sich eine lebendige Gesundheitskultur in Ihrer Organisation verwirklichen lässt.

Mein Angebot

**Gesundheitsförderung
in Ihrer Lebenswelt
"Verhalten im Verhältnis"**

Bei meinem Angebot lernen Sie,
wie Sie in Ihrer Organisation...

eine **klare Perspektive** für Ihre Gesundheitskultur entwickeln
gesundheitsrelevanten Veränderungsbedarf finden
medizinische Informationen verständlich bekommen
einen **Rahmen für gesunde Entscheidungen** schaffen
mit Leichtigkeit ein gesundes Vorbild sind

Ziel: Entwicklung Ihrer **GESUNDHEITSKOMPETENZ**

Was bedeutet Gesundheitskompetenz?

Informationen



finden



verstehen



beurteilen



anwenden

Gesundheitskompetenz

um, gesundheitsrelevante Entscheidungen zu treffen.

Meine Angebote

“Verhalten im Verhältnis”

Gesundheitskompetenz entsteht aus dem Verhalten des Menschen und dem Verhältnis seiner Umwelt.



Gesundheitsförderung in Ihrer Lebenswelten

Schule

Gesundheitsförderung in Organisationen

Das Gesundheitsverhalten liegt in der Eigenverantwortung des Einzelnen. Nachweislich beeinflusst die Organisation durch die Verhältnisse ebenfalls diese Gesundheit. Diesen Einfluss möchte ich mit Ihnen, in Ihrer Organisation gestalten.

Mit Gesundheitsförderung, investieren Sie in die Lebensqualität und das Wohlbefinden Ihrer Organisation. Ihre Organisation wird somit zu einer gesunden Lebenswelt für Ihre Mitarbeiter und für Sie persönlich.

Durch die Förderung der Gesundheitskompetenz, befähigen Sie Ihre Organisation dazu, eine Gesundheitskultur entstehen zu lassen. Gesundheit wird zu einem Selbstläufer.

Beispielhaftes Angebot

Bildung der persönlichen Gesundheitskompetenz
in Ihrer Lebenswelt

- Schulleitercoaching
- Lehrercoaching
- Lehrerfortbildung, Gesundheitsvorträge
- Multiplikatorenschulung, Intensives Arbeiten mit Gesundheitsvortragsinhalten
- Supervision von Gesundheitskonzepten
- Unterstützung beim Gesundheitsnetzwerken

Der Umfang des individuellen Coachings, der Fortbildungen und Schulungen ist Personen- und Konzeptabhängig. Gerne stehe ich Ihnen bei Fragen, für Angebote und sonstigen Rückmeldungen zur Verfügung.

Unser Start

- Schritt 1 Vorstellung und Auftragsklärung
- Schritt 2 Ihr bestehendes Gesundheitssystem
- Schritt 3 Ihr gewünschtes Gesundheitssystem
- Schritt 4 Umsetzungsmöglichkeiten um Ihr gewünschtes Gesundheitssystem zu erreichen
- Schritt 5 Abwägen der Umsetzungsmöglichkeiten auf der Basis Ihres gewünschten Gesundheitssystems
- Schritt 6 Gesundheitsauftrag definieren
- Schritt 7 Umsetzung und Prozessbegleitung

Über Mich

Ich bin gelernter Physiotherapeut und Kontrabassist. In meiner Arbeit bin ich wiederkehrend darauf aufmerksam geworden, dass die Gesundheit des Einzelnen im Verhältnis zu dem seiner Umwelt steht.

Deshalb bin Ich heute Gesundheitscoach in Lebenswelten und gestalte Gesundheitskulturen.

Lebensqualität und Wohlbefinden sind Kernelemente um die es geht. Dafür ist es wichtig sich seines Umganges mit Krankheit und dem Gesundheitssystem bewusst zu werden.

Weil Gesundheit ein so breites Spektrum bietet, setze ich meine ganze Energie dafür ein, Gesundheit leicht und überschaubar zu gestalten. Ich lade Sie ein meine Leichtigkeit und meinen Humor kennen zu lernen.



Lukas Czimmek

Ihre Gesundheit im Fokus.

Physiotherapie & Gesundheitscoaching

Telefon +49 (0) 1577 66 35 339

E-Mail info@lukas-czimmek.de

Web www.lukas-czimmek.de