

# MAFIN PROJEKT

MITARBEITERFITNESS IN DER ARBEITSWELT



CHECK  
FITOMAT  
KURZVORTRÄGE  
WORKSHOPS  
COACHES



# MAFIN PROJEKT

MITARBEITERFITNESS IN DER ARBEITSWELT

Das Zentrum Beruf+Gesundheit hat für Sie ein Projekt entwickelt, mit dem Sie die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter fördern und diese fit halten können.

Sie wollen Klarheit: Sind Stress und Burnout ein Thema in Ihrem Unternehmen?

- Unser **MAFIN Risiko-Check** gibt schnelle Antwort!

Sie wollen Ihre Mitarbeiter auf eine unterhaltsame Art und Weise informieren?

- Neu: Unser **MAFIN Fitomat** beantwortet alle Fragen mit Leichtigkeit!

Sie möchten Ihre Mitarbeiter über gesundes Verhalten schulen?

- Unsere **MAFIN Kurzvorträge** motivieren und sind alles andere als trockener Stoff!

Sie wollen die Gesundheits-Themen grundsätzlich angehen?

- Mit unseren **MAFIN Gesunde Workshops** erhalten Sie größtmögliche Nachhaltigkeit!

Sie wollen Ihre Mitarbeiter ganz individuell unterstützen?

- Mit unseren **MAFIN Coaches** investieren Sie in Ihr wichtigstes Kapital!

Sie haben weitere oder ganz konkrete Fragen?

- Unsere **MAFIN Servicenummer** 076 33 402-56 00 ist für Sie da!

Unsere Angebote basieren auf jahrelanger Erfahrung und neuesten Erkenntnissen.

Wir sind seit über 40 Jahren ein zuverlässiger Partner für umfassende berufliche Rehabilitations- und Präventionsleistungen.

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf und testen Sie unser Angebot.

# MAFIN Risiko-Check



Immer öfter klagten Mitarbeiter über Stress und Überforderung, manche von ihnen sind gefährdet, dauerhaft psychisch zu erkranken. Das Thema „Burnout“ beschäftigt zunehmend die Firmen. Daran kommt kein Arbeitgeber mehr vorbei. Wir bieten Ihnen einen schnellen Risiko-Check für Ihre Belegschaft. Der Zeitbedarf für das Ausfüllen unseres bewährten Fragebogens beträgt nur 10 Minuten. Anschließend erhält jeder Teilnehmer einen Hinweis über sein vorhandenes oder nicht vorhandenes Gefährdungspotential. So kann der Mitarbeiter ggf. die Weichen neu stellen und in Zukunft besser für sich sorgen. Damit gelingt auch die Bewältigung der Arbeitsanforderungen wieder besser. Denn dauerhafte Selbstüberforderung vermindert nachweisbar die Leistungsfähigkeit und schadet der Gesundheit. Sie als Arbeitgeber erhalten, je nach Größe der Gruppe, einen Hinweis auf die Wahrscheinlichkeit, wie viele Ihrer Mitarbeiter gefährdet sind. Das gibt Ihnen ebenfalls die Möglichkeit, gegenzusteuern und es rechnet sich!

Gerne bieten wir Ihnen zusätzlich zum MAFIN Risiko-Check weitere Beratungen zu Handlungsmöglichkeiten an, welche den Gesundheitsrisiken Ihrer Mitarbeiter gezielt entgegenwirken, deren psychische Stabilität stärken und damit insgesamt krankheitsbedingten Fehlzeiten vorbeugen können.

## MAFIN Fitomat

Der „Fitomat“ ist ein telefonzellengroßer Apparat, der aus dem Inneren Fragen zum Thema „**Beruf+Gesundheit**“ beantwortet und dabei auch spontan auf Personen und Situationen reagieren kann. Die Antworten werden durch einen Schlitz „ausgeworfen“.

### Die Effekte:

1. Die erste Hemmschwelle zum Thema Gesundheit wird auf unterhaltsame Art überwunden.
2. Der „Fitomat“ erregt Aufmerksamkeit, das Thema Gesundheit wird „spannend“ präsentiert.
3. Jede Art von Fragen kann gestellt werden (niedrige Hemmschwelle).
4. Auch lustige und provokative Fragen können ernsthaft beantwortet werden und so wertvolle Infos an den Fragenden bringen.
5. Die Fragenden erhalten eine schriftliche Antwort (ggf. mit weiteren Empfehlungen und Hilfeadressen).

### Wie funktioniert das:

Im Inneren des „Fitomaten“ sitzt ein MAFIN-Mitarbeiter und beantwortet Fragen, die von außen eingegeben werden. Der MAFIN - Mitarbeiter sieht die Fragenden und kann deshalb personenbezogen antworten. Der Fragende sieht den Beantworter jedoch nicht.

Den „Fitomaten“ können Sie – zusammen mit einem geschulten MAFIN-Mitarbeiter – buchen. Er eignet sich für größere Veranstaltungen, Messen, Betriebsversammlungen oder Open Air-Aktionen (z.B. Betriebsfeste). Ein Stromanschluss ist erforderlich.



# MAFIN Kurzvorträge



Unser Thema ist die Prävention. Unser Ziel ist es, durch aktive Gesunderhaltung Kosten zu senken und den Betroffenen Leid zu ersparen. In einem kurzen, lebendigen Vortrag kann der erste Schritt zur Veränderung liegen. Wir verfügen über Fachkräfte, die sich in der Welt der Gesundheit und der Arbeit auskennen und auf der Rednerbühne überzeugen. Unsere Vorträge können auch als Auftakt für Gesundheitstage oder -aktionen dienen. Darüber reden hilft!

## Themen könnten sein:

- Hilfe! Mein Rücken macht was er will
- Kommunikation: Ich höre was, das du nicht sagst...
- Da war doch was? Mein Gedächtnis geht eigene Wege ...
- Gesund schlafen – erholt aufwachen
- Gesunder Umgang mit Ärger



Wir schaffen Perspektiven

# MAFIN Gesunde Workshops

Der Mensch lernt am besten durch eigene Erfahrung. In unseren lebendigen Workshops geht es genau darum. Wir wollen gesundes Leben erlebbar machen! Verhaltensänderung benötigt Zeit. Wir bieten ein- und zweitägige Workshops zu allen Themen im Bereich Gesundheit an. Wenn Sie einen besonders nachhaltigen Erfolg erreichen wollen, haben sich Nachtreffen sehr bewährt. Wir verfügen über einen großen Erfahrungsschatz bei der Durchführung von Workshops, nicht nur zum Thema Gesundheit.

## Mögliche Themen:

- Anti-Ärger-Training – Souveränes Ärgermanagement im (Berufs-) Alltag
- Stress vorbeugen, erkennen und abbauen
- Gesunde Führung
- Kommunikation mit Fingerspitzengefühl
- Erholsamer Schlaf – trotz Schichtarbeit
- Teamentwicklung – damit die Arbeit rund läuft
- Führung in Sandwich-Positionen – Souveränität zwischen den Stühlen
- Rhetorik, Präsentieren, Stimme
- Gesunde Zwischenmahlzeiten im Berufsalltag

Wenn Sie wollen, planen wir einen Workshop, der Ihre speziellen Bedürfnisse berücksichtigt. Das machen wir gerne!





# Die MAFIN Coaches



Der tägliche Leistungsdruck wächst und fordert zunehmend die Energie und Belastbarkeit aller. Manche Mitarbeiter fühlen sich diesen Anforderungen nicht immer gewachsen oder sind von alltäglichen Arbeitsanforderungen zunehmend überfordert. Psychische Erkrankungen sind auf dem Vormarsch und verursachen lange Fehlzeiten. Soweit muss es nicht kommen.

Unterstützen Sie Ihre Mitarbeiter – rechtzeitig und effektiv!

Gemeinsam mit einem persönlichen MAFIN-Coach entwickeln Mitarbeiter im vertrauensvollen Gespräch frühzeitig entlastende und gesundheitsförderliche Lösungen. Alltägliche Probleme im Berufsalltag oder Umbruchsituationen werden dadurch leichter und erfolgreicher gemeistert. Geeignete Handlungsstrategien unterstützen Ihre Mitarbeiter dabei, negativen Stress aktiv zu bekämpfen, nachhaltige Gesundheitsprävention zu betreiben und einen erfolgreichen beruflichen Weg zu gehen.

Gerne unterstützen wir auch Ihre Führungskräfte durch ein qualifiziertes Coaching.

Nutzen Sie unsere **MAFIN Servicenummer**: 076 33 402-56 00

# MAFIN Servicenummer

Egal, worum es geht, wir haben die Fachleute für Ihre personellen Belange.

## Unser Angebot:

- Medizinische- und psychologische Unterstützung
- Betriebliche Sozialberatung
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Betriebliches Eingliederungsmanagement
- Teamentwicklung und Kommunikation
- Führungskompetenz
- Beratung zur Findung von Arbeitsplatzalternativen

## Unsere Stärken:

- Jahrzehntelange Erfahrung
- Qualifizierte Fachleute
- Individueller Service
- Rundum-Lösungen
- Sympathisch

## Körperliches:

Sollten Sie oder Ihre Mitarbeiter an körperlichen Fitnessprogrammen interessiert sein, haben wir auch dafür die richtigen Leute!



Unter der kostenfreien Servicenummer  
**076 33 402-56 00** erreichen Sie unser  
Team zu den üblichen Bürozeiten.  
Wir kümmern uns!





Wir sind für Sie da:





79189 BAD KROZINGEN · Am Kurpark 1 · Tel. 076 33 402 - 56 00

79098 FREIBURG · Bismarckallee 7g

[www.beruf-gesund.de](http://www.beruf-gesund.de) · [info@beruf-gesund.de](mailto:info@beruf-gesund.de)