

# Betriebliche Gesundheitsförderung Eine gesunde Investition in Ihr Unternehmen

Mit **feelgood-management** zu mehr  
Freude und Motivation am Arbeitsplatz



feelgood management

# „Gesundheit ist eine Entscheidung im Kopf“

## „Eigentlich lebe ich gesund, aber dafür habe ich im Moment keine Zeit“

Hohe Arbeitsbelastung, Dienstreisen, unregelmäßige Arbeitsrhythmen – da bleibt oft keine Zeit für Gesundes. Ob Führungskraft oder Schichtarbeiter, der Stress hat in den letzten Jahren zugenommen.

## Essen ist ein Tor zur Seele

Unter Stress werden unsere Lebensgewohnheiten meist „ungesünder“. So steigt nachweislich der Appetit auf Süßes, Fettiges und größere Portionen. Anstatt starrer Essenspläne und Verbote ist es aus meiner Erfahrung viel effektiver, einen Blick auf die Ursachen zu werfen. Was stresst mich und wie kann ich damit besser umgehen? So bauen Bewegung und kurze Entspannungsübungen Stresshormone ab und können wiederum das Essverhalten positiv beeinflussen. Mein Anliegen ist es, diese Zusammenhänge aufzudecken und damit Menschen bei Veränderungsprozessen zu unterstützen.

## Mit feelgood-management vom Gefangenen zum Gestalter

Als langjährige Expertin für Ernährung & Selbstmanagement habe ich ein ganzheitliches Konzept entwickelt, das sich am Arbeitsplatz und für die Betriebliche Gesundheitsförderung bewährt hat.

Damit werden ihre Mitarbeiter vom Gefangenen der Umstände zum Gestalten Ihrer Gesundheit! Oft zeigen kleine Veränderungen schon eine große Wirkung auf Gesundheit und Wohlbefinden. Diese Investition lohnt sich für Ihre Mitarbeiter und damit für Ihr Unternehmen!



Lernen Sie mich  
und meine Arbeit kennen!



Zum Info-Video

[www.feelgood-management.net/medien](http://www.feelgood-management.net/medien)

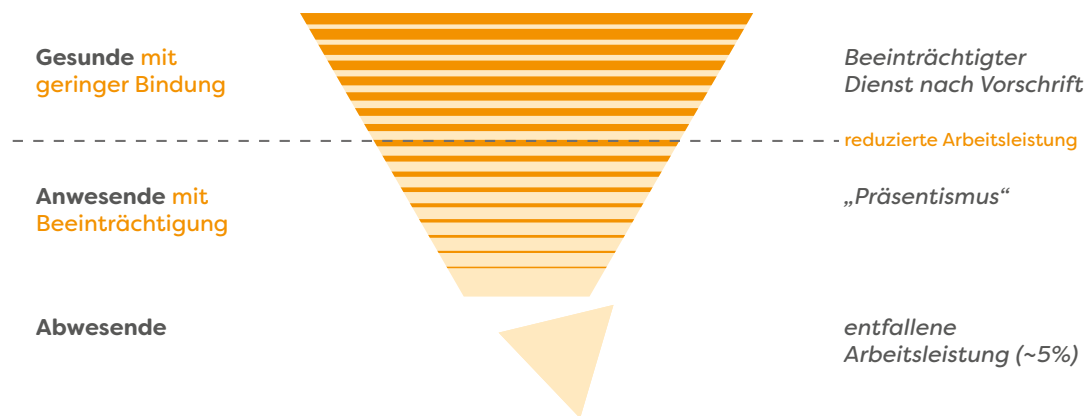


# Unternehmen stärken heißt Mitarbeiter stärken!

**Die wichtigsten Risikofaktoren** für die Gesundheit stehen in Zusammenhang mit unseren Lebensgewohnheiten. Ungünstige Ernährung, mangelnde Bewegung, Rauchen und Alkohol führen zusammen mit Stress und psychischen Belastungen zu den häufigsten Erkrankungen unserer Zeit. Dazu zählen u.a. Diabetis, Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

In Anbetracht des demographischen Wandels ist das „healthy und active aging“, gesund und aktiv älter werden ein wichtiges Ziel starker Betriebe. Mit Prävention und Betrieblicher Gesundheitsförderung haben Unternehmen hierfür ein effektives Instrument in der Hand.

## Durchschnittliche Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter in Abhängigkeit von Gesundheit und Motivation



Nach Prof. Dr. Badura: Achtsamkeit für Gesundheit, F.f.G.

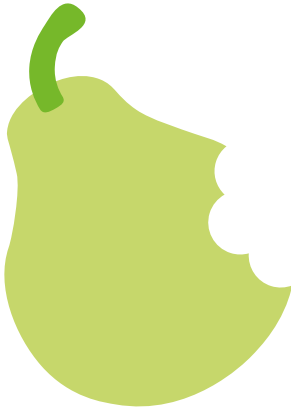
**Übrigens:**  
Wussten Sie, dass statistisch gesehen ein Drittel Ihrer Mitarbeiter nicht frühstückt und damit nachweislich weniger konzentriert und leistungsfähig arbeitet?

# Flexibel bleiben mit den feelgood-Modulen

Die **feelgood-Module** passen sich optimal Ihren Bedürfnissen an: von der informativen Einzel-Veranstaltung bis hin zu aufeinander aufbauenden Elementen. Gerne stelle ich Ihnen einen auf Sie zugeschnittenen Plan zusammen.



## Kick-off-Veranstaltung



### DER APPETIZER

Gesundheitstage machen spielerisch aufmerksam auf das Thema Gesundheit. Durch kurze Gespräche und interaktive Methoden werden die Mitarbeiter neugierig auf das Thema „Gesunde Ernährung“. Auf sinnliche Weise erfahren sie hierbei mehr über „die größten Ernährungssünden“ und nehmen erste Ideen für gesunde Alternativen im Arbeitsalltag mit.

Infostand | Lebensmittelausstellungen | Quiz  
Verkostungen | Parcours | Kurz-Checks

Ideal für  
große Gruppen

## Team Workshop



### DAS TEAM-ERLEBNIS

Hier steigen wir mit allen Sinnen in das Thema ein. Je nach Format sehen, fühlen, schmecken die Teilnehmer, was gutes und wohltuendes Essen ist oder sie erarbeiten aktiv und in der Gruppe einzelne Themen. So erleben sie, was sie für sich persönlich oder im Berufsalltag umsetzen könnten und sind anschließend motiviert etwas für ihre Gesundheit tun.

Workshops zu verschiedenen Fachthemen | Frühstücks-Workshops  
Kochevents | Ernährungskurse | Einkaufstrainings

Das gemeinsame Erlebnis mit  
12-15 Personen

## Intensiv Coaching

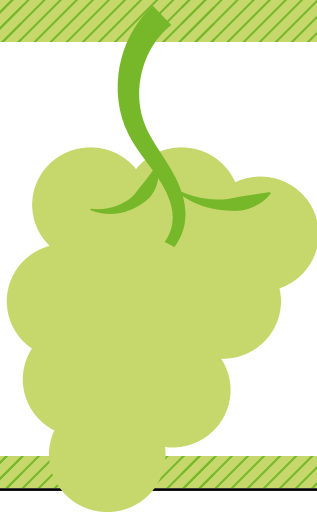


### JETZT GEHT ES UM SIE!

In eingehenden Eins-zu-Eins Gesprächen erarbeiten die Teilnehmer mit mir nachhaltige Umsetzungsstrategien für einen gesünderen Lebensstil. Die individuelle Ansprache und vorhergehende Check-ups ermöglichen die Umsetzung von Wissen in die eigene Lebenswelt. Essen ist oftmals ein Spiegel der persönlichen Lebensumstände. Diese Zusammenhänge zu begreifen und möglicherweise auch die Ursachen für „ungesunde Gewohnheiten“ zu erkennen, ist eine wichtige Voraussetzung diese zu verändern und einen gesundheitsfördernden Lebensstil täglich zu verankern.

Fragebogen-Check | Kurzcoachings | Auswertung von Ernährungs-  
Protokollen | Motivierende Einzelgespräche | (Telefon-) Coachings





# Feelgood-Vorträge

## PRAXISNAH UND INDIVIDUELL ABGESTIMMT

Ob Führungskraft, Schichtarbeiter oder Angestellter im Büro – je nach beruflicher Herausforderung erfahren die Teilnehmer in kurzen und praxisnahen Vorträgen Wissenswertes zu verschiedenen Themen.

Hier einige Top-Themen:

Passgenaue Informationen  
für 5–500 Interessierte

### FÜHRUNGSJOB?

Gesundes Essen im stressigen Manageralltag

→ Erhalt und Verbesserung von Konzentration und Vitalität durch gesundes Essen. Alltagstaugliche Tipps für wohltuendes Essen bei Stress im beruflichen Alltag.

### GEWICHTSMANAGEMENT

Worauf es ankommt

→ Die wichtigsten Schritte zum Wohlfühlgewicht. Geeignete Lebensmittel und deren Zubereitung, die passende innere Haltung und ein unterstützender Lebensstil.

### FIT IM BÜRO

Brainfood – ein Mythos?

→ Zusammenhänge zwischen Essen und geistiger Leistungsfähigkeit. Sinnvolle Zwischenmahlzeiten fürs Büro und die richtige Auswahl in der Kantine oder unterwegs.

### HERZGESUND ESSEN

Risiken minimieren

→ Die Risikofaktoren und das eigene Risikopotential für die Herzgesundheit. Das Herz-Kreislauf-System stärken durch gesundes Essen und einen fördernden Lebensstil.

### Schichtarbeit? Selbstmanagement? Ernährung und Sport?

Weitere Themen finden Sie auf meiner Website oder auf Anfrage.

[www.feelgood-management.net](http://www.feelgood-management.net)

## Betriebs-Check

ESSEN UNTER DER LUPE



In Zusammenarbeit mit dem Caterer werden Speisen und Getränke im Hinblick auf eine optimale Verpflegung der Mitarbeiter analysiert und modifiziert.

Im Rahmen der Verhältnisprävention kann das Unternehmen so einen effektiven Beitrag zur Gesundheitsförderung ihrer Mitarbeiter bieten und das volle Leistungspotential ausschöpfen.

**Kantinen-Kurz-Check | Speisenplangestaltung incl. Nudging-Maßnahmen  
Gestaltung des Restaurants | Kommunikation zum Kunden | Aktionen in der Kantine  
Planung von Aktionswochen | Schulung des Küchenpersonals**

## Steter Tropfen

DER BLEIBENDE EINDRUCK



Eine kontinuierliche Investition in die Gesundheit der Mitarbeiter drückt nicht nur die Wertschätzung des Unternehmens aus, sondern ist auch eine Investition in die Zukunft des Betriebes und damit ein wichtiger Wirtschaftsfaktor.

Freude an Gesundheit im gesamten Betrieb schaffen und Gesundheit als Unternehmenswert immer wieder zu kommunizieren wirkt auch schon durch kleinere Maßnahmen nachhaltig.

**Weitere Gesundheitstage in regelmäßigem Abstand | Obsttage  
Kantinenaktionen | Newsletter, Flyer, Poster | Intranet**

## ANDREA MUNO-LINDENAU

Andrea Muno-Lindenau unterstützt mit Ihrem Unternehmen **feelgood-management** seit Jahren Betriebe im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung im Schwerpunkt Ernährung. Sie ist studierte Agraringenieurin, Coach mit zertifizierter Ausbildung und ausgebildete Trainerin mit dem Schwerpunkt Ernährung. Außerdem ist sie Gesellschafterin der Plangesundheit GbR und begleitet auch hier Betriebe bei präventiven Gesundheitsprogrammen. In der BGF ist sie vernetzt und ergänzt die Bereiche Stressmanagement, Bewegung und Sucht mit Kooperationspartnern.

- Zertifizierung für das **persolog®** Persönlichkeitsmodell
- Gründerin des **Vital Forums** in Bonn-Rheinsieg
- Ausbildung zum **Systemisch-integralen Coach** bei Future Excellence (DCV zertifiziert)
- Verschiedene **Leadership-Trainings Health & Coaching**
- Ausbildung zur **systemischen Trainerin** bei der AHA in Bonn
- Ausbildung zur **Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung** beim UGB
- Ausbildung zur **Trainerin für Ernährung** beim UGB in Gießen
- Ausbildung zur **Naturkostfachkraft** beim Berufsforum in Berlin
- **Studium der Agrarwirtschaft** in Witzenhausen



„Andrea Muno-Lindenau hat maßgeblich die Gesundheitskampagne zum Thema „Ernährung“ in unserem Unternehmen geplant und erfolgreich durchgeführt. Sie besitzt eine hohe Fachkompetenz und motiviert die Teilnehmer in Vorträgen, Workshops oder persönlichen Coachings.“

(Christoph Hermann)



„Frau Muno-Lindenau versteht es, in kurzer Zeit die Dinge auf den Punkt und Klarheit in die Angelegenheit zu bringen. Ich schätze ihre Unterstützung sehr.“

(Hildegard Koch)

## Einige Referenzen

### PLAN GESUNDHEIT

Gesellschafterin und Präventionsmanagerin

### FordBank

Gesundheitstage, Vorträge, Workshops und Einzel-Coachings

### GETRAG FORD Transmissions GmbH

Verschiedene Module für Führungskräfte

### GMH Mannstaedt GmbH

Workshops/Vorträge für Führungskräfte und Schichtarbeiter

### Bayer Pharma AG

Gesundheitstage und Workshops

### Bayer Material Science/Covestro

Impulsvortrag

### Meda GmbH

Kantinen-Kurz-Check, Gesundheitstag mit Kurz-Coachings

### BASF

Gesundheitstage, Vorträge, Einzel-Coachings

### Finanzamt Bonn

Impulsvortrag

## Kontakt

**feelgood management**  
Ernährungsberatung & Coaching  
Betriebliche Gesundheitsförderung

### Andrea Muno-Lindenau

Dipl.- Ing. Agr., Coach (DCV-zert.)  
Trainerin Gesund./Ernähr. (UGB)  
Trainerin (AHA, Zert. Persolog)

Lilienweg 7a - 53123 Bonn

0228. 964 9881

0172. 801 2587

info@feelgood-management.net

[www.feelgood-management.net](http://www.feelgood-management.net)