

Antrag stellen – leicht gemacht

Seit Januar 2017 verpflichtet die Deutsche Rentenversicherung alle Arbeitgeber dazu, die Gesundheit ihrer Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer zu fördern. Entsprechende Präventionsleistungen können beim Rentenversicherungsträger beantragt werden. Wir unterstützen Sie gern bei der Antragsstellung.

**Interessiert?
Dann vereinbaren Sie
einen Informationstermin:**

Carina Schiller
Tel 0441 2188296

Sabine Kutscher
Tel 0441 36139 461

Präventionsangebote für Arbeitnehmer Bei hoher Belastung gesund bleiben



zentegra gGmbH
Klinik am Stadthafen
Alter Stadthafen 6
26122 Oldenburg
Tel 0441 972132-11
Fax 0441 972132-82
betriebliches-gesundheitsmanagement@zentegra.de
www.zentegra.de



Geht es Ihnen (auch) so?

Hohes Arbeitspensum, ständige Erreichbarkeit, steigende Arbeitsanforderungen, Termindruck – Sie leiden unter Ihren Arbeitsbedingungen und Symptomen wie Schlaflosigkeit, Stress oder Gereiztheit. Die gesundheitlichen Störungen belasten Ihre Arbeitsleistung, betriebliche Konflikte nehmen zu, es fällt Ihnen immer schwerer, die Arbeitsanforderungen zu erfüllen.

Dann steuern Sie entgegen!

Präventionsleistungen helfen Ihnen, gesund und arbeitsfähig zu bleiben. Wir bieten Ihnen eine vertrauensvolle Unterstützung unter ärztlicher Schweigepflicht. Gemeinsam suchen wir die bestmögliche Lösung, sowohl bei der Klärung geeigneter Gesundheitsperspektiven wie auch bei der Gestaltung Ihrer beruflichen Situation.

Sogenannte High-Touch-Berufe sind besonders häufig vom Burnout-Syndrom betroffen. Dazu zählen Berufe mit engem und belastendem Kontakt zu anderen Menschen, wie z. B. soziale Dienstleistungsberufe oder Berufe im Pflege- und Betreuungsbereich.

Ein Programm, das hilft

Unser Präventionsteam unterstützt Sie bei der Bewältigung arbeitsbedingter gesundheitlicher Störungen. Wir erarbeiten mit Ihnen Möglichkeiten einer gesundheitsbewussten Lebensführung, fördern Ihr Selbstbewusstsein und unterstützen Sie bei der Anpassung oder Erhaltung Ihres Arbeitsplatzes.

Ablauf der Prävention

- Initialphase: Ärztliche Eingangsuntersuchung, Erarbeiten individueller Präventionsziele, Beratung und Schulung zu Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung.
Dauer: 5 Tage
- Trainingsphase: Wöchentlich eine berufsbegleitende Gruppensitzung à 90 Minuten. Dauer: 6 Monate
- Eigeninitiativphase: Erlerntes eigenständig in den Alltag integrieren – Selbstübungsprogramm.
Dauer: mehrere Monate
- Festigungstag: Das mehrmonatige Präventionsprogramm wird mit einem Treffen zur Bilanzierung und Klärung noch offener Fragen abgeschlossen.
Dauer: 1 Tag

