

COACHING-MODULE



MEINE ARBEIT

In diesem Modul lernen AnwenderInnen, ihre Arbeitsbedingungen optimal zu gestalten

und so Überlastungen und Gesundheitsrisiken zu vermeiden. Außerdem stärken sie ihre Arbeitsmotivation.



MEIN BERUFLICHES UMFELD

In diesem Modul lernen AnwenderInnen, wie sie ihr berufliches

Netzwerk verbessern und sich Unterstützung schaffen können. Außerdem sensibilisiert das Modul für das Thema Erreichbarkeit.



MEINE FREIE ZEIT

In diesem Modul lernen AnwenderInnen, mehr Freiräume zu schaffen und Strategien zum

Abschalten, Entspannen und positiven Denken zu entwickeln. So können sie Kraftreserven kurz- und langfristig wieder aufbauen.

ENGAGE-PROJEKT.DE ENGAGE-COACH.DE

ANSPRECHPARTNERIN

Dipl.-Psych. Nancy Herbig-Szczensny
Universität Hamburg
Institut für Psychologie
Telefon: 040 42838-7562
nancy.herbig-szczensny@uni-hamburg.de

VERBUNDPARTNER



Universität Hamburg
Institut für Psychologie
Prof. Dr. Jan Dettmers
jan.dettmers@uni-hamburg.de



Humboldt-Universität zu Berlin
Institut für Psychologie
Prof. Dr. Annetrin Hoppe
annetrin.hoppe@hu-berlin.de



FACHHOCHSCHULE LÜBECK
University of Applied Sciences
Fachbereich Elektrotechnik und Informatik
Prof. Dr. Monique Janneck
monique.janneck@fh-luebeck.de



GITTA mbH
Dipl.-Psych. Martin Helfer
helfer@gittambh.de



GEPRO mbH
Dipl.-Ing. Harald Höth
h.hoeth@gepro.com

UNSERE PRAXISPARTNER

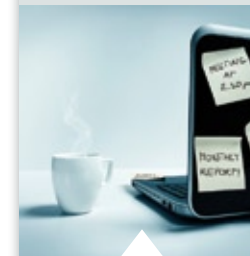
oncampus GmbH • Como Consult GmbH • Quintiles
Commercial Germany GmbH • Techniker Krankenkasse
Auswärtiges Amt • ver.di (HH) • Bund der Selbstständigen (SH)
Verwaltungs-Berufsgenossenschaft



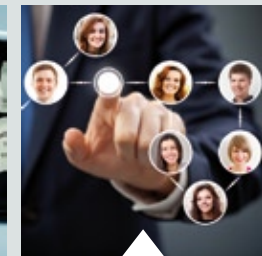
EngAGE

Arbeit und Gesundheit gestalten.

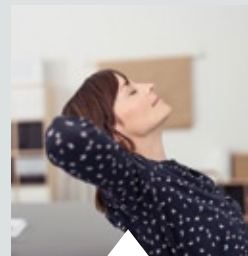
MEIN PERSÖNLICHER ONLINE-COACH



MEINE ARBEIT



MEIN BERUFLICHES UMFELD



MEINE FREIE ZEIT



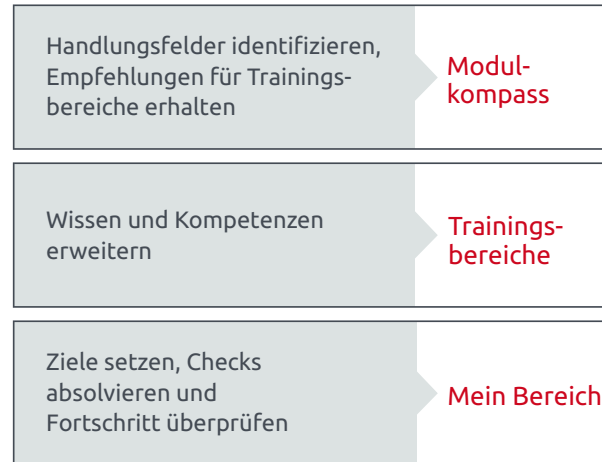
ARBEIT UND GESUNDHEIT GESTALTEN.



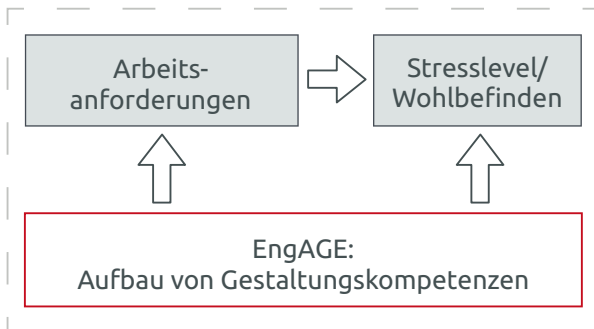
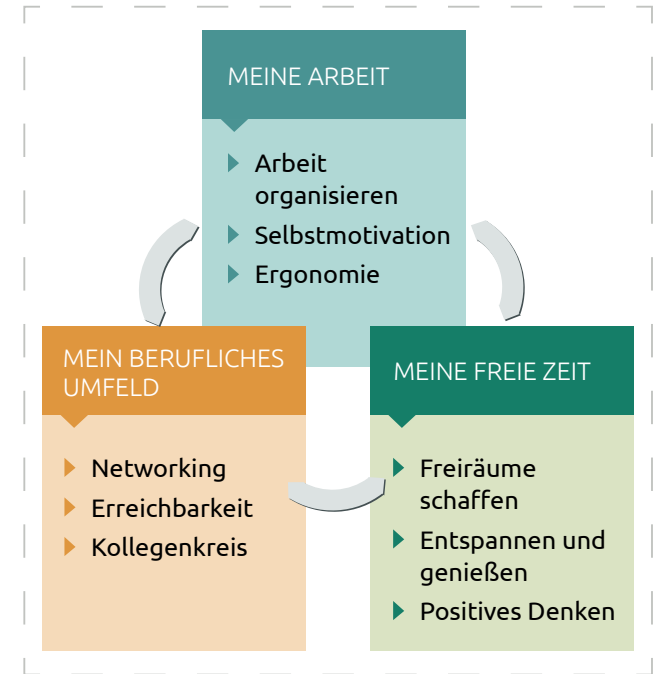
Die moderne Arbeitswelt ist zunehmend durch Autonomie und Flexibilität gekennzeichnet. Home-Office, mobile Tätigkeiten und Projektarbeit sind mittlerweile weit verbreitet. Die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit verschwimmen, ständige Erreichbarkeit lässt den Stresspegel steigen. Diese Trends bergen neue Anforderungen für die Beschäftigten: u. a. eine gute Selbstorganisation und hohe soziale Kompetenzen.

EngAGE-ZIELE: STÄRKEN UND BEGLEITEN, EINFACH UND EFFIZIENT.

Mit Hilfe des EngAGE-Coaches werden Beschäftigte kompetente Gestalter ihrer Arbeit, ihres beruflichen Umfeldes und ihrer freien Zeit.



KOMPETENZEN STÄRKEN, RESSOURCEN AUFBAUEN.



Durch den EngAGE-Coach werden die AnwenderInnen für ihre Belastungen im Arbeitsalltag sensibilisiert. Es werden Ressourcen aktiviert und Kompetenzen zur Arbeitsgestaltung und Erholung erlernt.

EngAGE ist ein Online-Coach für Angestellte oder Selbstständige, ...

- ▶ die häufig und viel unterwegs sind,
- ▶ zeitlich flexibel arbeiten,
- ▶ sich und ihre Arbeit zum großen Teil selbst organisieren,
- ▶ ihre Arbeit effizienter und gesünder gestalten wollen, und
- ▶ dafür nach individuellen Angeboten suchen.

Der EngAGE-Coach ist ...

- ▶ online und flexibel nutzbar.
- ▶ für Selbstständige oder Unternehmen im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung einsetzbar.
- ▶ konzipiert für Personen, die klassische betriebliche Gesundheitsförderung vor Ort nicht nutzen können.
- ▶ arbeitspsychologisch fundiert.