

# Helsana

Die Krankenversicherung der Schweiz.

## Helsana Business Health Gesund arbeiten und führen

---

Kursangebot 2014 – Deutschschweiz



---

Mitarbeitende, die sich am Arbeitsplatz wohl fühlen, werden seltener krank, sind motivierter und entsprechend leistungsfähiger. Als Arbeitgeber können Sie einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit und zum Wohlbefinden Ihrer Mitarbeitenden leisten.

# Für eine gesunde Unternehmenszukunft

Die Arbeitswelt dreht sich immer schneller. Wirtschaftlichkeit, Produktivität und Konkurrenzfähigkeit geben den Ton an. Dies wirkt sich auch auf Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer aus. Erhöhte Erwartungen und Leistungsdruck können zu Stress und Konflikten am Arbeitsplatz führen, gesundheitsförderliches Verhalten einschränken und dadurch Gesundheit

und Wohlbefinden beeinträchtigen. Es lohnt sich, frühzeitig aktiv zu werden, noch bevor überhaupt Probleme und Absenzen auftreten. Stärken Sie Ihr Unternehmen, indem Sie Ihre Führungskräfte gezielt schulen und Ihren Mitarbeitenden helfen, mit Belastungen umzugehen sowie Ressourcen aufzubauen. Helsana unterstützt Sie gerne dabei.

## Helsana Business Health

Dieses Schulungsangebot richtet sich an Führungskräfte, HR-Fachpersonen und Mitarbeitende, die ihr Wissen in gesundheitsrelevanten Themen vertiefen möchten. Alle aufgeführten Kurse können statt bei Helsana auch bei Ihnen durchgeführt werden. Verlangen Sie bei Interesse eine Offerte.

Helsana unterstützt Sie bei der Einführung eines umfassenden betrieblichen Gesundheitsmanagements. Ihr persönlicher Gesundheitsmanager schneidet dieses exakt auf Ihre Firmengrösse, Branche und Bedürfnisse zu. Umfassende Informationen zu unserer Dienstleistung **Helsana Business Health** finden Sie unter [www.helsana.ch/gesundheitsmanagement](http://www.helsana.ch/gesundheitsmanagement). Bei Fragen sind wir für Sie da: Bitte senden Sie uns eine E-Mail an [health.management@helsana.ch](mailto:health.management@helsana.ch).

# Helsana Business Health Kursübersicht 2014

4

Kursname	Ort	Datum	Dauer	Zielgruppe(n)	Seite
<b>Fehlzeiten wirksam reduzieren</b>	Dübendorf	06.11.2014	1/2 Tag	Führungskräfte und HR-Fachpersonen	8
	St. Gallen	01.04.2014			
	Worblaufen	20.10.2014			
<b>Rund ums Arztzeugnis</b>	Dübendorf	06.11.2014	1/2 Tag	Führungskräfte und HR-Fachpersonen	9
	Worblaufen	20.10.2014			
<b>Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz</b>	Littenheid	05.05.2014	Ganzer Tag	Führungskräfte und HR-Fachpersonen	10
	Münchenbuchsee	16.10.2014			
	Oetwil am See	11.06.2014			
<b>Berufstätigkeit und Angehörigenpflege – Herausforderung für Betriebe</b>	Dübendorf	03.06.2014	1/2 Tag	Führungskräfte, HR-Fachpersonen und Sozialberatung	11
	Worblaufen	30.10.2014			



Kursname	Ort	Datum	Dauer	Zielgruppe(n)	Seite
<b>Stressmanagement im Führungsalltag</b>	Sigriswil	08.09.2014 bis 09.09.2014	2 Tage	Führungskräfte	12
<b>Resilienz – innere Widerstandskraft stärken</b>	Dübendorf	15.04.2014	Ganzer Tag	Mitarbeitende	14
	Worblaufen	20.11.2014			
<b>Konflikte verstehen und lösen</b>	Dübendorf	29.10.2014	Ganzer Tag	Führungskräfte und Mitarbeitende	15
	St. Gallen	23.05.2014			
<b>Betriebliche Prävention von Nichtberufsunfällen</b>	Dübendorf	09.09.2014	Ganzer Tag	Führungskräfte, HR-Fachpersonen und Sicherheitsbeauftragte	16
	St. Gallen	26.11.2014			
	Worblaufen	14.05.2014			
<b>Rauchstopp – ein Gewinn für Mitarbeitende und Firmen</b>	Bern	27.08.2014 03.09.2014 10.09.2014	3 x 1/2 Tag	Mitarbeitende	17
	Dübendorf	03.06.2014 10.06.2014 17.06.2014			

# Allgemeine Informationen zu den Kursen

6

## Anmeldung

Alle Kurse können direkt bei Helsana unter **health.management@helsana.ch** gebucht werden.

**Anmeldefrist:** 30 Tage vor Kursbeginn

## Kurskosten\*

Die folgenden Preise gelten pro Person und beinhalten auch die Pausenverpflegung sowie die Kursdokumentation.

Kursdauer	Helsana-Kunden	Nicht-Helsana-Kunden
Halbtag	CHF 120.–	CHF 220.–
Ganzer Tag	CHF 190.–	CHF 290.–

\* Sofern in der jeweiligen Kursausschreibung nichts anderes vermerkt ist, gelten die obenstehenden Preise.

## Kursdurchführung

Um unsere Kurse unter optimalen Bedingungen durchführen zu können, legen wir für jedes Kursangebot eine minimale und eine maximale Anzahl von Teilnehmenden fest. Die Kursplätze werden in der Reihenfolge der Anmeldung eingänge vergeben. Bei zu wenig Anmeldungen wird der Kurs in der Regel nicht durchgeführt und das Kursgeld rückerstattet. In Ausnahmefällen behalten wir uns vor, Kurse aus organisatorischen Gründen zeitlich zu verschieben oder zusammenzulegen sowie den Durchführungsort zu ändern. Fällt eine Kursleitung aus, wird wenn immer möglich nach einer adäquaten Stellvertretung gesucht. In solchen Situationen werden Sie von uns informiert.



### **Abmeldungen**

Bitte melden Sie sich per E-Mail ab:

**[health.management@helsana.ch](mailto:health.management@helsana.ch)**

Beachten Sie, dass Abmeldungen kostenpflichtig sind:

Bei Abmeldungen bis 30 Tage vor Kursbeginn berechnen wir eine Bearbeitungsgebühr von 30 Franken.

Bei Abmeldung bis 10 Tage vor Kursbeginn stellen wir 50 Prozent der Kurskosten in Rechnung.

Bei Abmeldung weniger als 10 Tage vor Kursbeginn verrechnen wir die vollen Kurskosten.

# Fehlzeiten wirksam reduzieren



8

## Beschreibung

Im Durchschnitt bleibt jeder Mitarbeitende ein- bis dreimal pro Jahr krankheitshalber vom Arbeitsplatz fern. Gründe dafür sind oft Belastungsfaktoren wie Stress, Spannungen im Team oder private Probleme, die sich kumulieren. Wenn Mitarbeitende den Belastungen nicht mehr gewachsen sind, werden sie krank. Diese Fehlzeiten generieren nebst direkten Lohnfortzahlungen auch indirekte Kosten, die bis zu viermal höher ausfallen können. Helsana bietet Ihnen mit diesem Workshop Werkzeuge, um Fehlzeiten frühzeitig zu erkennen und zeigt Ihnen zudem den Nutzen von professionellen Rückkehrgesprächen auf.

## Inhalte

- Sensibilisierung für die Themen Absentismus und Präsentismus
- Wichtigkeit von Kennzahlen im Absenzenmanagement
- Zusammenhang zwischen Fehlzeiten und Führungsstil
- Das Gespräch mit den Mitarbeitenden als wichtigste Führungsaufgabe

## Kursleitung

Helsana-Gesundheitsmanagerinnen und -Gesundheitsmanager

## Zielgruppen

Führungskräfte und HR-Fachpersonen

## Anzahl Teilnehmende

6 bis 16 Personen

## Dauer

8.30 bis 12.00 Uhr

## Daten und Durchführungsorte

Helsana-Standort	Datum
Dübendorf	Donnerstag, 06.11.2014
St. Gallen	Dienstag, 01.04.2014
Worblaufen	Montag, 20.10.2014

# Rund ums Arztzeugnis



## Beschreibung

Arztzeugnisse sind in der Praxis von grosser Bedeutung. Oft besteht die Regelung, dass Mitarbeitende bei einer krankheits- oder unfallbedingten Abwesenheit von mehr als 3 Tagen dem Arbeitgeber ein Arztzeugnis vorlegen müssen. Doch was kann ein Arbeitgeber tun, wenn das Arztzeugnis zweifelhaft erscheint? Wann ist ein detailliertes Arztzeugnis sinnvoll und was sind die Voraussetzungen dafür? Was für Informationen dürfen Arbeitgeber von den behandelnden Ärzten verlangen? Solche Fragen führen in der Praxis vielfach zu Unsicherheiten und unguuten Gefühlen. Ziel dieser Veranstaltung ist, mehr Klarheit und Sicherheit für den Umgang mit Arztzeugnissen im Alltag zu schaffen.

## Inhalte

- Formen von Arztzeugnissen und Begrifflichkeiten
- Antworten auf häufig gestellte Fragen in Zusammenhang mit dem Arztzeugnis
- Einblick in die Instrumente des professionellen Leistungsprozesses von Helsana

## Kursleitung

Leiter und Leiterinnen Leistungen Helsana

## Zielgruppen

Führungskräfte und HR-Fachpersonen  
*Bemerkung: Diese Veranstaltung richtet sich exklusiv an Personen von Unternehmen, die bei Helsana versichert sind.*

## Anzahl Teilnehmende

6 bis 16 Personen

## Dauer

13.30 bis 15.30 Uhr

## Daten und Durchführungsorte

Helsana-Standort	Datum
Dübendorf	Donnerstag, 06.11.2014
Worblaufen	Montag, 20.10.2014

# Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz



10

## Beschreibung

In Zeiten der Globalisierung, des demografischen Wandels und der wachsenden Anforderungen in der Arbeitswelt nehmen psychische Krankheiten rasant zu. Dauert psychischer Stress bei der Arbeit an, so besteht die Gefahr, dass Mitarbeitende ernsthaft daran erkranken. Die Folgen sind bekannt: Depressionen oder Burnout sind typische Erscheinungen unserer Zeit. Doch nur gesunde Mitarbeitende erbringen die Leistung, die ein Unternehmen für seinen Erfolg braucht. In dieser Schulung lernen Führungskräfte, Warnzeichen für psychisches Ungleichgewicht frühzeitig zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren.

## Inhalte

- Sensibilisierung für psychische Belastungen und Erkrankungen am Arbeitsplatz
- Früherkennung von auffälligen Verhaltensweisen bei Mitarbeitenden
- Umgang mit psychisch belasteten Mitarbeitenden
- Ergänzender Beitrag einer ärztlichen oder psychologischen Fachperson

## Kursleitung

Helsana-Gesundheitsmanagerinnen und -Gesundheitsmanager

## Zielgruppen

Führungskräfte und HR-Fachpersonen

## Anzahl Teilnehmende

6 bis 16 Personen

## Dauer

9.00 Uhr bis 16.00 Uhr

## Daten und Durchführungsorte

Helsana-Partnerkliniken	Datum
Clenia Littenheid AG in Littenheid	Montag, 05.05.2014
Clenia Schössli AG in Oetwil am See	Mittwoch, 11.06.2014
Privatklinik Wyss in Münchenbuchsee	Donnerstag, 16.10.2014

 **clenia**  
Führend in Psychiatrie  
und Psychotherapie



Privatklinik Wyss

# Berufstätigkeit und Angehörigenpflege – Herausforderung für Betriebe



## Beschreibung

Wie sich Beruf und Familie vereinbaren lassen, beschäftigt nicht mehr nur Erwerbstätige mit kleinen, gesunden Kindern. Immer mehr Berufstätige sind heute in der Betreuung von pflegebedürftigen Angehörigen gefordert.

Wie können Mitarbeitende die Balance zwischen Beruf und Angehörigenpflege finden? Wie kann das Unternehmen sie dabei unterstützen?

Wir diskutieren individuelle und betriebliche Handlungsfelder anhand von Erfahrungen aus der Praxis, präsentieren Best-Practice-Beispiele und skizzieren Lösungsansätze für den eigenen Betrieb.

## Inhalte

- Aktuelle gesellschaftliche und gesundheitspolitische Fakten und Tendenzen
- Individuelle und betriebliche Handlungsfelder, Erfahrungen von Berufstätigen mit Pflegeaufgaben
- Check-up zur betrieblichen Situation der Teilnehmenden
- Lösungsansätze für den eigenen Betrieb, Praxisbeispiele, Unterstützungsangebote und Hilfsmittel

## Kursleitung

Careum F+E, Forschungsinstitut, Kalaidos Fachhochschule Departement Gesundheit – *Karin van Holten*  
Fachstelle UND, Familien- und Erwerbsarbeit für Männer und Frauen – *Elisabeth Häni*

## Zielgruppen

Führungskräfte, HR-Fachpersonen und Sozialberatung

## Anzahl Teilnehmende

6 bis 12 Personen

## Dauer

13.00 bis 17.00 Uhr

## Daten und Durchführungsorte

Helsana-Standort	Datum
Dübendorf	Dienstag, 03.06.2014
Worblaufen	Donnerstag, 30.10.2014

# Stressmanagement im Führungsalltag

12

## **Beschreibung**

Führungskräfte sind besonderen Belastungen ausgesetzt. Von ihnen wird eine grosse Leistungsbereitschaft und Präsenz erwartet – oft verschmelzen die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit. Zudem hat ihr Führungsverhalten grossen Einfluss auf das Wohlbefinden und das Stressempfinden der Mitarbeitenden. In diesem Seminar erhalten Führungskräfte wichtiges Grundlagenwissen zu den Themen Stress und Burn-out. Sie lernen, Überlastungssituationen bei sich und ihren Mitarbeitenden frühzeitig zu erkennen und adäquat darauf zu reagieren. Auf der Grundlage eines Gesundheits-Checks werden in den Bereichen Entspannung und Bewegung Massnahmen zur Stärkung persönlicher Ressourcen definiert und erprobt.

## **Inhalte**

- Entstehung und Folgen von chronischem Stress und Burnout
- Beeinflussung des Stresserlebens durch das Führungsverhalten
- Check-Up: Blutdruck, Blutzucker, Kurzzeitmessung der Herzfrequenzvariabilität, Polar OwnZone
- Bewegung als persönliche Erholungszone und Entspannung durch Progressive Muskelentspannung

## **Kursleitung**

DELTAVITAL Healthmanagement, Facharzt FMH, Arbeits- und Organisationspsychologin, dipl. Physiotherapeuten

## **Zielgruppe**

Führungskräfte

## **Anzahl Teilnehmende**

6 bis 12 Personen



**Dauer**

Montag, 9.00 bis 17.00 Uhr  
Dienstag, 8.30 bis 16.00 Uhr

**Kosten pro Person**

- *Spezialpreis CHF 780.–* anstatt CHF 980.– inkl. Kursdokumentation, Übernachtung im Einzelzimmer mit Vollpension und Eintritt in den Wellnessbereich
- Vorübernachtung Sonntag auf Montag im Einzelzimmer mit Frühstück CHF 135.–

**Daten und Durchführungsort**

<b>Solbadhotel Sigriswil, 3655 Sigriswil</b>	<b>Datum</b>
2-Tagesseminar mit Übernachtung	Montag, 08.09.2014
	Dienstag, 09.09.2014

Der Transfer vom Bahnhof Thun nach Sigriswil wird organisiert.  
Zusätzliche Daten für Gruppen ab 4 Teilnehmenden buchbar.

# Resilienz – innere Widerstandskraft stärken



14

## Beschreibung

Als Resilienz bezeichnet man eine besondere «innere Widerstandskraft» im Sinne eines psychischen Immunsystems.

Menschen mit einer ausgeprägten Resilienz sind in der Lage, den zunehmend hohen und komplexen Ansprüchen der Arbeitswelt mit stabilem inneren Gleichgewicht, ausgeprägter Stressresistenz, fundierten Bewältigungsstrategien und unbeirrbarer Lösungsorientierung selbstbewusst zu begegnen.

Im Workshop setzen sich die Teilnehmenden mit verschiedenen Aspekten resilienzfördernder Massnahmen auseinander und lernen mit Hilfe eines praxisnahen Trainings, ihre eigene Resilienz zu entwickeln und zu stärken.

## Inhalte

- Einführung in die Grundlagen der Resilienztheorie
- Die ausbalancierte Selbststeuerung – inneres Gleichgewicht schaffen im Energiesystem
- Der souveräne Umgang mit Grenzen – persönliche Grenzen erkennen und wahren

## Kursleitung

*Patricia von Moos*, Psychologin/Sozial- und Präventivmedizinerin

## Zielgruppe

Mitarbeitende

## Anzahl Teilnehmende

6 bis 14 Personen

## Dauer

9.00 bis 17.00 Uhr

## Daten und Durchführungsorte

Helsana-Standort	Datum
Dübendorf	Dienstag, 15.04.2014
Worblaufen	Donnerstag, 20.11.2014

# Konflikte verstehen und lösen



15

## Beschreibung

Die meisten Menschen sehnen sich nach Harmonie. Unkontrollierte Auseinandersetzungen brauchen Kraft und Nerven; da ist es einfacher, Spannungen totzuschweigen. Dabei bieten Konflikte eine Chance für echte Bindung und Fortschritt – sofern sie konstruktiv ausgetragen werden. Gespräche über heisse Themen eskalieren leicht – ein Wort ergibt das andere – am Ende sind alle frustriert. Wer meint, er würde in einen Streit hineingezogen und könne wenig dagegen tun, verkennt sein Potenzial. Um eine Eskalation zu verhindern, muss mindestens eine der Konfliktparteien eine gelassene, friedfertige Haltung bewahren und Gesprächswerkzeuge einsetzen, die Sozialkompetenz und Lösungswillen beweisen. Wer den ersten Schritt macht, erleichtert der anderen Person, an einer konstruktiven Auseinandersetzung teilzunehmen.

## Inhalte

- Wie entstehen Konflikte und woran erkennt man sie frühzeitig?
- Haltung bewahren, konstruktiv bleiben – auch unter Druck

- Hilfreiche Gesprächsführungstechniken erlernen
- Entwicklung von Konfliktfertigkeiten und -bewusstheit

## Kursleitung

Hoffmann Coaching – *Joachim Hoffmann*, Arbeits- und Organisationspsychologe

## Zielgruppen

Führungskräfte und Mitarbeitende

## Anzahl Teilnehmende

6 bis 10 Personen

## Dauer

9.00 bis 17.00 Uhr

## Daten und Durchführungsorte

Helsana-Standort	Datum
Dübendorf	Mittwoch, 29.10.2014
St. Gallen	Freitag, 23.05.2014

# Betriebliche Prävention von Nichtberufsunfällen



16

## Beschreibung

Die UVG-Statistik zeigt, dass zwei von drei Mitarbeitenden, die unfallbedingt am Arbeitsplatz fehlen, in ihrer Freizeit verunfallen. In Dienstleistungsbetrieben ist das Verhältnis zwischen Nichtberufs- und Berufsunfällen sogar noch frappanter. Viele Arbeitgeber denken, dass die Prävention von Freizeitunfällen Privatsache ist. Fallen Mitarbeitende für eine gewisse Zeit aus, so hat dies aber auch für das Unternehmen Konsequenzen: Etwa die Suche und die Einarbeitung einer Ersatzkraft oder Terminschwierigkeiten sind mögliche Folgen. Somit ist es für Arbeitgeber von Interesse, Nichtberufsunfälle zu verhindern.

## Inhalte

- Schwerpunkte im Freizeitunfallgeschehen und Auswirkungen der NBU auf den Betrieb
- Planung und Durchführung von NBU-Massnahmen
- Ideen für die Praxis

## Kursleitung

Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu:  
*Michelle Baeriswyl*, Beraterin betriebliche NBU-Prävention  
*Jeannette Jufer*, Beraterin betriebliche NBU-Prävention

## Zielgruppen

Führungskräfte, HR-Fachpersonen und Sicherheitsbeauftragte

## Anzahl Teilnehmende

12 bis 20 Personen

## Dauer

09.00 bis 16.00 Uhr

## Daten und Durchführungsorte

Helsana-Standort	Datum
Dübendorf	Dienstag, 09.09.2014
St. Gallen	Mittwoch, 26.11.2014
Worblaufen	Mittwoch, 14.05.2014

# Rauchstopp – ein Gewinn für Mitarbeitende und Firmen



## Beschreibung

Zigarettenpausen und krankheitsbedingte Fehltage der rauchenden Mitarbeitenden sind ein bedeutender Kostenfaktor für die Firma. Dabei würden gut die Hälfte aller Raucherinnen und Raucher in der Schweiz gerne mit dem Rauchen aufhören.

Gemeinsam geht es einfacher und mit professioneller Unterstützung stehen die Erfolgchancen noch besser. Studien belegen, dass die professionellen Rauchstopp-Trainings der Lungenliga sechsmal erfolgreicher und nachhaltiger sind, als im Alleingang mit dem Rauchen aufzuhören.

## Inhalte

- Informationen über das Rauchen und die Nikotinsucht
- Analyse des eigenen Rauchverhaltens
- Persönliche Alternativen zum Rauchen entwickeln
- Individuelle «Notfallkarte» erarbeiten – Schutz vor dem Griff zur Zigarette

## Kursleitung

Lungenliga, Unternehmen rauchfrei, zertifizierte Rauchstopp-Trainer

## Zielgruppe

Mitarbeitende

## Anzahl Teilnehmende

6 bis 12 Personen

## Dauer

3 Halbtage von 16.30 bis 19.30 Uhr

## Kosten pro Person

CHF 500.– für Kunden der Helsana-Gruppe; CHF 550.– für Nicht-Kunden. Zusätzlich erstatten wir Helsana-Kunden mit der Zusatzversicherung SANA bis zu 75 % (CHF 375.–) und COMPLETA bis zu 90 % (CHF 450.–) der Kurskosten zurück. Die Rückerstattung ist abhängig von bereits bezogenen Leistungen im Bereich Prävention.

## Daten und Durchführungsorte

	Datum	
<b>Helsana-Standort Dübendorf</b>	jeweils	03.06.2014
	dienstags	10.06.2014
		17.06.2014
<b>Lungenliga Bern</b>	jeweils	27.08.2014
	mittwochs	03.09.2014
		10.09.2014

# Unsere Partner

18

Unsere Gesundheitsmanager bringen einen grossen Erfahrungsschatz in verschiedenen Themenbereichen des betrieblichen Gesundheitsmanagements mit und decken so eine grosse Palette von Bedürfnissen ab. Zudem vermitteln wir Ihnen gerne aus unserem Netzwerk von qualitätsgeprüften Partnern ergänzende Massnahmen zur Gesundheitsförderung, um Belastungen zu reduzieren und Ressourcen aufzubauen.

Folgende Partner bieten Ihnen vergünstigte Konditionen an. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an [health.management@helsana.ch](mailto:health.management@helsana.ch).

<b>Allergien</b>	 ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ CENTRE D'ALLERGIE SUISSE CENTRO ALLERGIE SVIZZERA	aha! Allergiezentrum Schweiz	<a href="http://www.aha.ch">www.aha.ch</a>
<b>Betriebliche Prävention von Nichtberufsunfällen</b>		bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung	<a href="http://www.bfu.ch">www.bfu.ch</a>
<b>Ergonomie und Arbeitsplatzanpassung</b>	 ergonomie   training   beratung	ergolive gmbh	<a href="http://www.ergolive.ch">www.ergolive.ch</a>
	 Ergonomie im Büro	me-first.ch	<a href="http://www.me-first.ch">www.me-first.ch</a>
		Reha Rheinfelden	<a href="http://www.reha-rheinfelden.ch">www.reha-rheinfelden.ch</a>
<b>Ernährung</b>	 sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung ssn Société Suisse de Nutrition ssn Società Svizzera di Nutrizione	Schweizerische Gesell- schaft für Ernährung SGE	<a href="http://www.sge-ssn.ch">www.sge-ssn.ch</a>

<b>Externe Mitarbeiterberatung</b>		ICAS Schweiz AG	<a href="http://www.icas-eap.com">www.icas-eap.com</a>
<b>Kommunikation (Umgang im Team/ Konfliktmanagement)</b>		Hoffmann Coaching	<a href="http://www.hoffmanncoaching.ch">www.hoffmanncoaching.ch</a>
<b>Pferdegestützte Führungskräfte- entwicklung und Coachings</b>		Andar Consulting	<a href="http://www.andar-consulting.ch">www.andar-consulting.ch</a>
<b>Psychosoziale und rechtliche Beratung für psychisch kranke Menschen</b>		Stiftung Pro Mente Sana	<a href="http://www.promentesana.ch">www.promentesana.ch</a>
<b>Rauchstopp-Training für Mitarbeitende</b>		Lungenliga	<a href="http://www.unternehmenrauchfrei.ch">www.unternehmenrauchfrei.ch</a>
<b>Resilienz – innere Widerstandskraft stärken</b>		Patricia von Moos Seminare und Coaching für Persönlichkeits- entwicklung	<a href="http://www.patriciavonmoos.ch">www.patriciavonmoos.ch</a>
<b>Stressmanagement</b>		DELTA VITAL Healthmanagement	<a href="http://www.deltavital.ch">www.deltavital.ch</a>
<b>Suchtprävention</b>		Sucht Schweiz	<a href="http://www.suchtschweiz.ch">www.suchtschweiz.ch</a>
<b>Vereinbarkeit von Beruf und Angehörigenpflege</b>		Careum F+E	<a href="http://www.workandcare.ch">www.workandcare.ch</a> <a href="http://www.careum.ch">www.careum.ch</a>
		Fachstelle UND	<a href="http://www.und-online.ch">www.und-online.ch</a>

Der Verein Artisana unterstützt Helsana  
und deren Unternehmenskunden im Bereich  
der betrieblichen Gesundheitsförderung.



[www.artisana.ch](http://www.artisana.ch)

**Helsana Versicherungen AG**  
Gesundheitsmanagement  
Postfach  
8081 Zürich  
[www.helsana.ch](http://www.helsana.ch)