



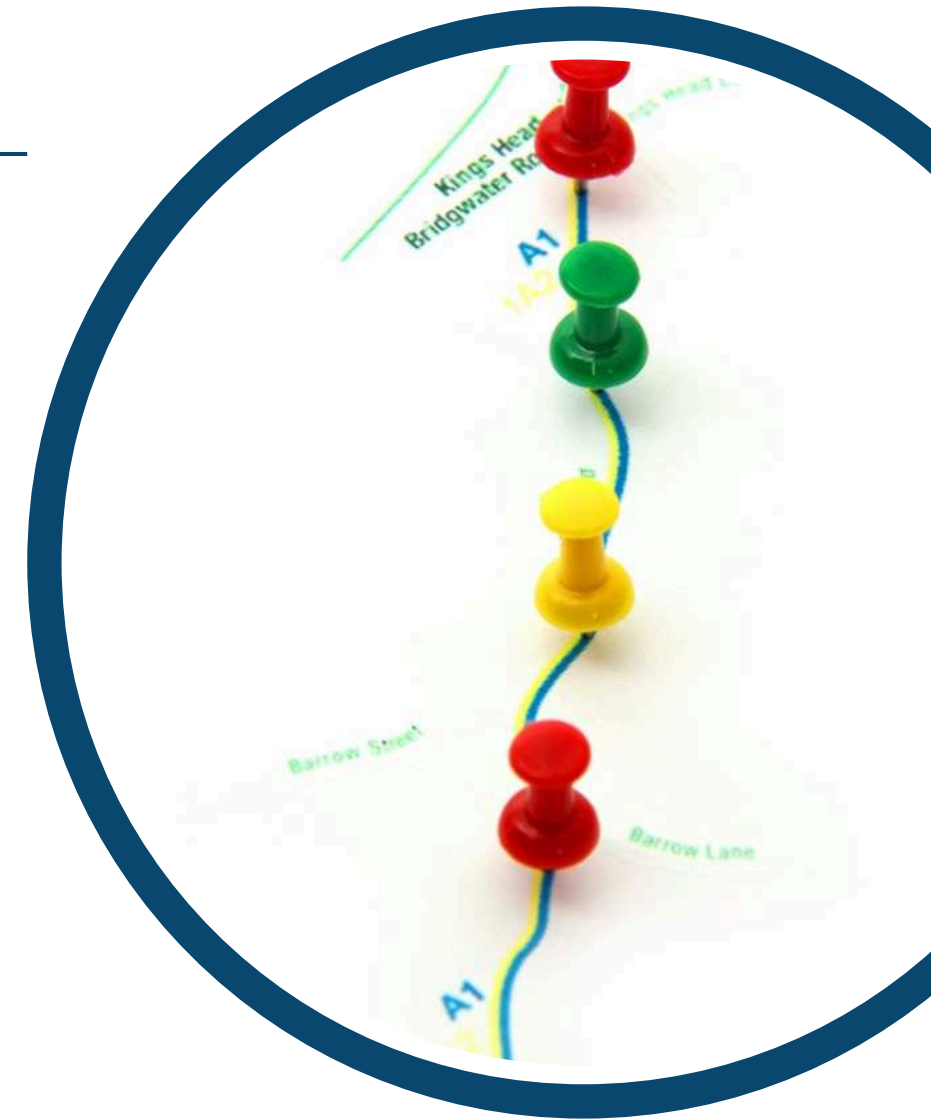
# Health Forward - Ganzheitliche Gesundheit für junge Praxistalente

Ein Ansatz zur Betrieblichen Gesundheitsförderung von  
jungen MFAs und Auszubildenden in Arztpraxen

---

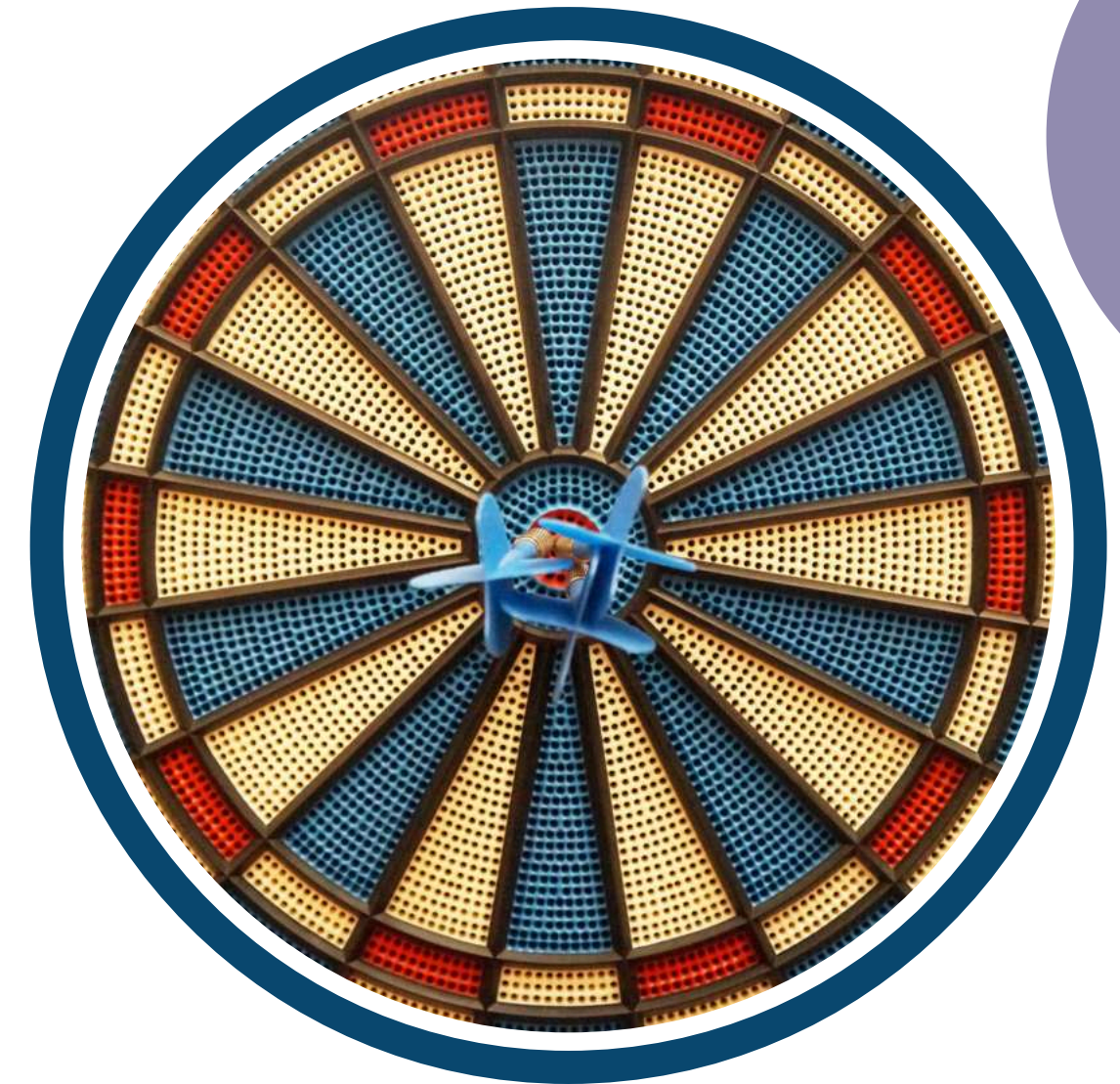
# Agenda

- Kurzvorstellung und Zielsetzung des Projekts
- Projektschwerpunkte im Überblick
- Vorstellung der Module
- Ablauf des Programms
- Fazit



---

# Kurzvorstellung und Zielsetzung des Projekts



---

# Herausforderungen



---

# Herausforderungen



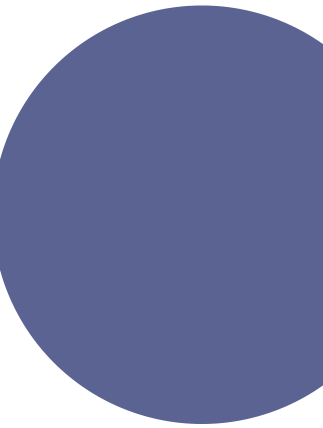
Zu Beginn ihrer Karriere stehen Auszubildende und junge Medizinische Fachangestellte vor zahlreichen Herausforderungen.

Ein hohes Arbeitsaufkommen sowie lange und intensive Arbeitstage können erheblichen Stress verursachen, wodurch es schwerfällt, Zeit für Erholung und Reflexion zu finden. Ausreichend Bewegung und eine gesunde Ernährung werden dabei unter anderem aufgrund von Zeitmangel häufig vernachlässigt.

---

---

# Zielsetzung



---

# Zielsetzung



Ziel von „Health Forward“ ist es, durch spezifische Maßnahmen in verschiedenen Bereichen eine ganzheitliche Förderung der Gesundheit zu erreichen und die Mitarbeitenden in unseren Arztpraxen dabei zu unterstützen, gesundheitsförderliche Routinen zu etablieren.

Wir möchten jungen Berufstätigen praktische Werkzeuge und Strategien an die Hand geben, um ihre Arbeitsweise zu optimieren, Stress zu reduzieren und eine gesunde Balance zwischen Berufs- und Privatleben zu fördern.

---

---

# Projektschwerpunkte im Überblick





---

# Projektschwerpunkte



Ernährung



Kommuni-  
kation



Mentale  
Gesundheit

Zeit-  
management



Bewegung



---

# Vorstellung der Module



---

# Zeitmanagement



## Zeitmanagement im Praxisalltag

Effektives Zeitmanagement ist entscheidend für einen stressfreien und produktiven Arbeitsalltag von MFAs. Dieser Workshop vermittelt praxisnahe Techniken zur besseren Organisation und Priorisierung von Aufgaben.

### Inhalte:

- Zeitmanagementtechniken für MFAs
- Diskussion typischer Herausforderungen im Praxisalltag
- Erstellung von individuellen Zeitplänen



---

# Kommunikation

## Kommunikation in Praxisteams

Effektive Kommunikation ist entscheidend für einen reibungslosen Praxisalltag. In diesem Workshop lernen MFAs, wie sie durch klare, respektvolle Kommunikation den Zusammenhalt stärken und Missverständnisse vermeiden können.

### Inhalte:

- Grundlagen der Kommunikation im Team
- Aktives Zuhören
- Konstruktives Feedback
- Konfliktlösung



# Kommunikation

## Kommunikation mit Patient:innen

Klare Kommunikation mit Patient:innen ist entscheidend für deren Zufriedenheit und die Vermeidung von Missverständnissen. Dieser Workshop vermittelt Techniken für empathische und zielgerichtete Kommunikation.

### Inhalte:

- Patientenzentrierte Gesprächsführung
- Verständliche Vermittlung von Informationen
- Umgang mit schwierigen Patient:innen



---

# Mentale Gesundheit

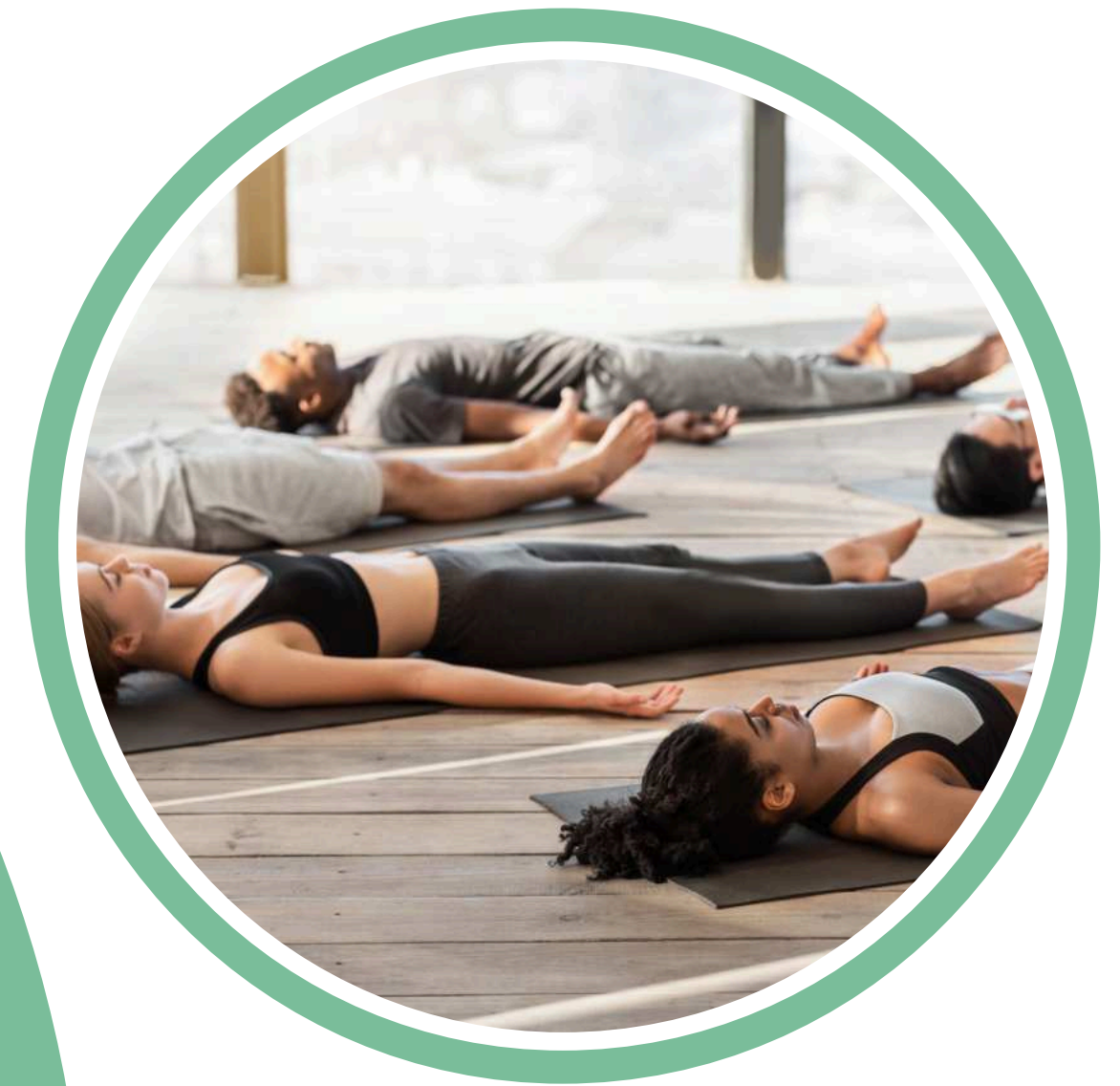


## Achtsamkeit und Meditation

Einführung in Achtsamkeits- und Meditationspraktiken, die helfen das Wohlbefinden zu steigern und Stress abzubauen.

Inhalte:

- Vorstellung verschiedener Achtsamkeits- und Meditationspraktiken
- Geführte Meditation für innere Ruhe und Stressabbau
- Die Kraft des Atems: Breathwork-Techniken für den (Arbeits-)Alltag



---

# Mentale Gesundheit



## Resilienz

Innere Widerstandsfähigkeit ist entscheidend, um berufliche und persönliche Herausforderungen zu meistern. Durch praktische Übungen und theoretische Ansätze lernen Teilnehmende, wie sie ihre Resilienz stärken können.

### Inhalte:

- Einführung in Methoden wie kognitive Umstrukturierung oder positive Selbstgespräche
- Erkennen persönlicher Stressoren und Ressourcen
- Übungen zur effektiven Stressreduktion



# Ernährung

## Die Kraft der Ernährung

Gesunde Ernährung beeinflusst unser körperliches und mentales Wohlbefinden erheblich. In diesem Vortrag erfahren die Teilnehmenden, wie ausgewogene Ernährung die körperliche Gesundheit, geistige Leistungsfähigkeit und emotionale Balance fördert.

### Inhalte:

- Der Einfluss von Nährstoffen auf unsere körperliche Gesundheit
- Der Zusammenhang zwischen Ernährung und geistiger Leistungsfähigkeit
- Nachhaltige Ernährung - Die Planetary Health Diet





## Gesund Essen in der Mittagspause

In diesem Kochkurs lernen Teilnehmende, wie sie gesunde Mahlzeiten für die Mittagspause zubereiten können. Der Kurs bietet praktische Rezepte und Tipps für Gerichte, die sich optimal im Voraus vorbereiten lassen.

### Inhalte:

- Zubereitung gesunder Mittagsgerichte
- Nachhaltige Meal-Prep-Rezepte
- Tipps zur Auswahl und Zusammenstellung gesunder Zutaten

# Ernährung



---

# Bewegung



## Flexibilität und Entspannung mit Yoga

Dieser Yoga-Kurs fördert die Flexibilität, stärkt die Muskulatur und bietet mentale Entspannung. Der Kurs zielt darauf ab, Yoga als wertvolles Werkzeug für den Alltag zu vermitteln.

### Inhalte:

- Yoga Flow mit einfachen Asanas (Yoga-Posen) und anschließendem Shavasana (Tiefenentspannung)
- Tipps für alltagstaugliche Asanas, die leicht in den Arbeitsalltag integriert werden können

---

# Bewegung



## Bodyweight Workout - Fitness ohne Equipment

Dieser Kurs vermittelt effektive Übungen, die mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt werden. Eigengewichtstraining ist ideal, um Kraft, Ausdauer und Flexibilität zu verbessern – ganz ohne spezielle Geräte.

### Inhalte:

- Einführung in klassische Eigengewichtsübungen
- Progressionstechniken: Anpassung der Übungen an das eigene Fitnesslevel
- Erstellung von individuellen Trainingsplänen

---

# Ablauf des Programms



# Ablauf des Programms

## Auftaktveranstaltung

- Vorstellung von Zielen und Inhalten
- Aushändigung von Informationsmaterialien
- Anschließender Workshop zum Thema Zeitmanagement

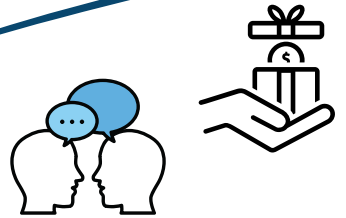


## Durchführung der Workshops

- Workshops zu den Themen Kommunikation, Ernährung, mentale Gesundheit und Bewegung jeden zweiten Mittwochnachmittag für die Dauer von ca. 4-5 Monaten

## Abschlussveranstaltung

- Evaluation und Erfahrungsaustausch



---

# Fazit



## Relevanz und Aktualität

Das Programm „Health Forward“ adressiert aktuelle Herausforderungen junger MFAs, wie hohe Arbeitsbelastung, Stress und gesundheitliche Risiken.

Auch das Thema Nachhaltigkeit wird berücksichtigt: Die „Planetary Health Diet“ im Modul Ernährung fördert individuelle Gesundheit und schafft Bewusstsein für umweltfreundliche, nachhaltige Ernährungsgewohnheiten.



---

# Fazit



---

# Fazit

## Originalität

Das Konzept vereint Module zu Zeitmanagement, Kommunikation, mentaler Gesundheit, Ernährung und Bewegung, abgestimmt auf die Bedürfnisse junger Mitarbeitender in Arztpraxen.

Das Programm kombiniert Verhältnis- und Verhaltensprävention: Optimierte Arbeitsbedingungen durch Workshops und individuelles Gesundheitsverhalten durch Sportkurse und Ernährungsberatung bereiten die Teilnehmenden optimal auf ihren Berufsalltag vor.







---

# Fazit



## Nutzen für die Gesundheit

Das Programm „Health Forward“ stärkt die physische und psychische Gesundheit der Teilnehmenden, indem es ihnen Werkzeuge und Strategien zur Stärkung ihrer Resilienz und zur Etablierung gesunder Routinen bietet. Schulungen zu Stressbewältigung, Ernährung und Bewegung fördern Gewohnheiten, die im Berufsalltag angewendet werden können.

Die frühzeitige Umsetzung dieser Gewohnheiten legt eine Grundlage für langfristige Gesundheitsförderung, bessere Lebensqualität und ein gesundes Berufsleben.

---

# Fazit

## Übertragbarkeit

Das modulare Programm ist so konzipiert, dass es sich leicht an die spezifischen Bedürfnisse verschiedener Unternehmen anpassen lässt. Einige Module können auch online angeboten werden, was zusätzliche Flexibilität ermöglicht.

Auf Basis von Feedback der MFAs werden die Inhalte kontinuierlich überarbeitet und weiterentwickelt, um ihre Relevanz und Wirksamkeit zu gewährleisten.





# Kontakt Daten



Julia Oelmayer



0911 - 95 66 32 77



[julia.oelmayer@que-nuernberg.de](mailto:julia.oelmayer@que-nuernberg.de)



<https://www.gesundheitsnetznuernberg.de>