

# **WORKING OUT LOUD und Gesundheitsentwicklung**

Dr. Susanne Korsmeier und Dr. Klaudia Holzah

am 19.09.19 im salvea Gesundheitszentrum Krefeld

zum Aktionstag Betriebliches Gesundheitsmanagement





# Kontakt



## Dr. Susanne Korsmeier

Erfahren als Verantwortliche für die Einführung von Qualitätsmanagement und den Erfolg von Change-Programmen. Erziehungswissenschaftlerin und seit 2007 selbstständige Prozessbegleiterin von Teams und Führungskräften.

Mobil:+49 179 6657892

Email: [susanne@korsmeier.info](mailto:susanne@korsmeier.info)

## Dr. Klaudia Holzajt

Organisationspsychologin und Wirtschaftswissenschaftlerin.

Praktisch und wissenschaftlich tätig auf dem Gebiet Leistungs- und Gesundheitsentwicklung.

Mobil:+49 1722600911

Email: [info@dr-klaudia-holzajt.de](mailto:info@dr-klaudia-holzajt.de)

# Working Out Loud \* - digital unterstützter Zugang zur Gesundheitsentwicklung

## Persönlicher Mehrwert

- Erfüllung des Grundbedürfnisses nach Eigenständigkeit, Weiterentwicklung und Sinnhaftigkeit und damit Entwicklung von gesundem Arbeiten
- Motivation und Erweiterung der Möglichkeiten

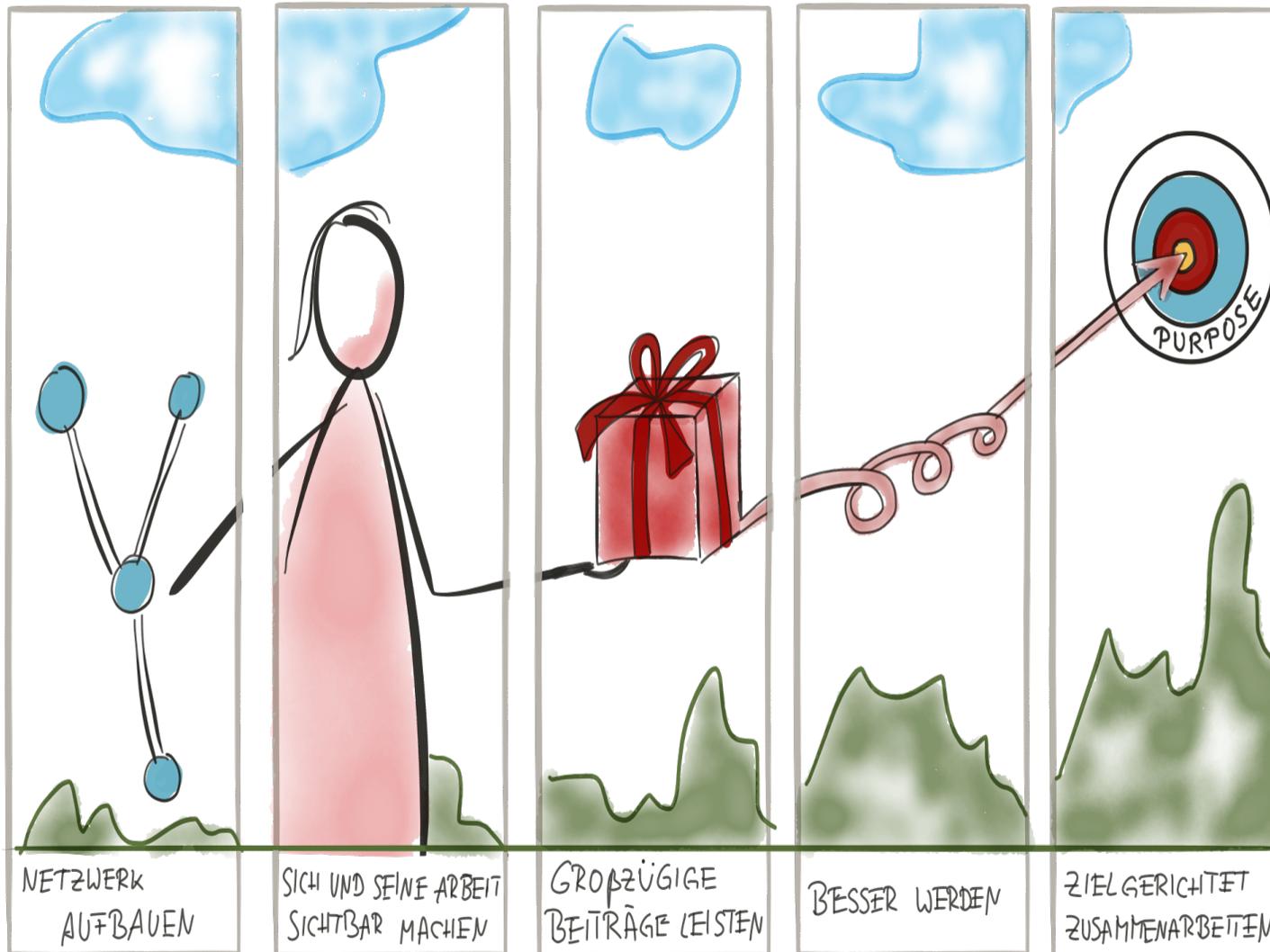


## Business Nutzen

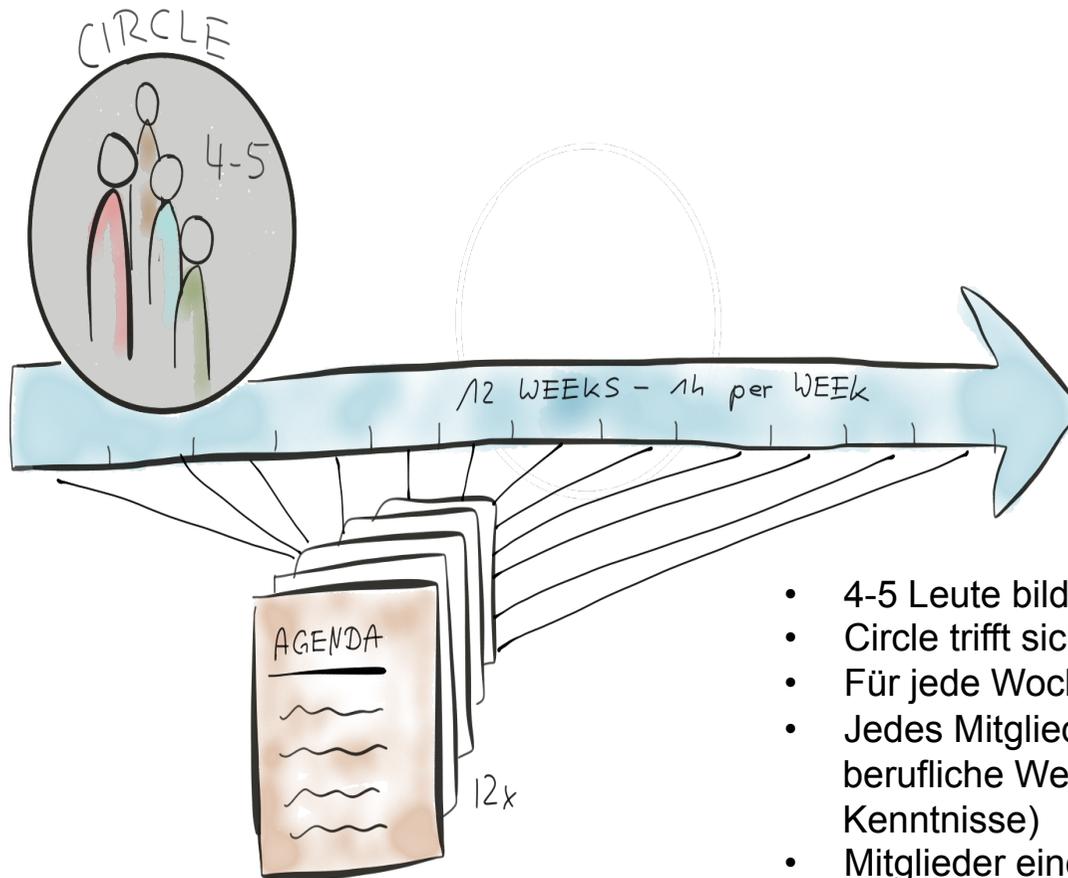
- mit WOL lernen Menschen verteiltes Arbeiten im Netzwerk zum speziellen Thema der Gesundheitsentwicklung
- Motivierte Mitarbeiter, die sich um die eigene und betriebliche Gesundheitsentwicklung kümmern
- Offene Kultur der Zusammenarbeit und Aufbau von Netzwerken

\*ein Konzept von John Stepper : <https://workingoutloud.com>

## 5 Kernelemente von working out loud



# Bildung von Circles und Anleitung für 12 Wochen



**Better for you.  
Better for the firm.**

- 4-5 Leute bilden einen Circle
- Circle trifft sich 12 Wochen lang 1x pro Woche
- Für jede Woche detaillierte Agenda von John Stepper
- Jedes Mitglied verfolgt dabei ein eigenes Ziel (z.B. berufliche Weiterentwicklung oder Erwerb neuer Kenntnisse)
- Mitglieder eines Circles coachen sich gegenseitig bei der Umsetzung von working out loud und der Erreichung der Ziele

## In 12 Wochen zur Gesundheitsentwicklung mit Working out Loud

Woche 1	Definiere ein Ziel	Woche 7	Sei zielgerichtet
Woche 2	Leiste erste Beiträge	Woche 8	Werde systematischer
Woche 3	Mache 3 kleine Geschenke	Woche 9	Sei authentisch
Woche 4	Errege Aufmerksamkeit	Woche 10	Mache es zur Gewohnheit
Woche 5	Mache es persönlich	Woche 11	Stelle Dir die Möglichkeiten vor
Woche 6	Verbessere Deine Sichtbarkeit	Woche 12	Reflektiere und feiere

# Gesundheit mit WOL aus 3 Perspektiven

