



MESSBAR. MODULAR.
WIRKSAM.





STIMMEN UNSERER KUND*INNEN

**Ute Zentgraf, HR-Managerin und
Christian Richter, Projektleiter**

»Die Zusammenarbeit mit BASE-Gesundheitsmanagement begeistert uns total. Die daraus entstandenen Maßnahmen schaffen spürbaren gesundheitlichen Mehrwert, fördern nachhaltig Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit und werden professionell sowie praxisnah umgesetzt. BASE ist zu einem wichtigen Baustein unseres betrieblichen Gesundheitsmanagements im DACHSER Logistikzentrum geworden.«

Sven T., Lagerlogistiker

»Ich war anfangs skeptisch, aber die Betreuung war offen, humorvoll und hat richtig Spaß gemacht. Die Beratung war gut, und durch die regelmäßigen Termine konnte ich klare Verbesserungen sehen. Klar – aus der Routine auszubrechen ist nicht leicht, aber es lohnt sich. Ich war positiv überrascht, wie viel kleine Anpassungen bringen können.«

GESUNDHEIT ALS PROZESS –

wie **b.care** nachhaltige Veränderung schafft.

Gesundheit entsteht nicht zufällig – sie ist das Ergebnis von Bewusstsein, Bewegung und klaren Strukturen. **b.care** begleitet Unternehmen und Mitarbeitende auf diesem Weg: von der Analyse über die persönliche Begleitung bis hin zur nachhaltigen Verhaltensänderung.



**»Jede der sechs Phasen baut auf der vorherigen
auf und verbindet individuelle
Erkenntnisse mit messbarer Wirkung.«**

So entsteht ein Prozess, in dem Gesundheit nicht nur gefördert, sondern erlebt und verankert wird.

Die Wirkung wird dort sichtbar, wo **b.care bereits umgesetzt wird:** in motivierten Mitarbeitenden, spürbar besserem Wohlbefinden und einer gelebten Gesundheitskultur, die sich in Zahlen und Haltung widerspiegelt.

06 | KICK-OUT: Erfolge feiern – Nachhaltigkeit sichern.

Ergebnisse und Erfahrungen werden reflektiert, daraus werden neue Perspektiven abgeleitet und die nächste Entwicklungsstufe vorbereitet. So wird Gesundheit zu einem festen Bestandteil der Unternehmenskultur.

05 | ERFOLGSKONTROLLE: Fortschritte sichtbar machen.

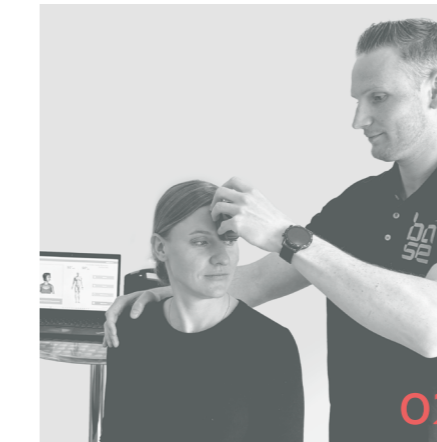
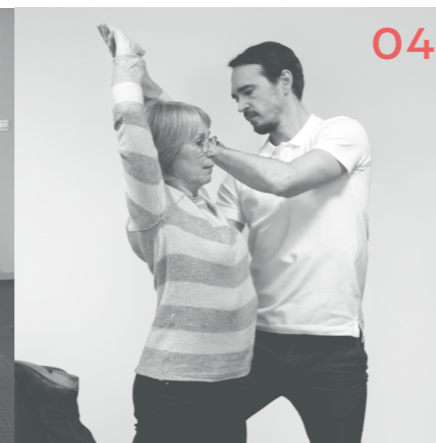
Messungen und Feedbackschleifen machen Erfolge sichtbar und zeigen den individuellen sowie organisatorischen Mehrwert – klar nachvollziehbar und motivierend.

04 | NACHHALTIGKEIT: Neues Verhalten verankern.

Regelmäßige Trainings, Coachings und Übungsphasen helfen dabei, Routinen zu etablieren und die Eigenverantwortung im Arbeitsalltag zu stärken.

UNSER 6- PHASEN-MODELL

für nachhaltige Mitarbeitergesundheit.



01 | KICK-OFF: Orientierung und Motivation schaffen.

Ein gemeinsamer Projektstart mit klaren Zielen, transparenter Kommunikation und inspirierender Auftaktveranstaltung. So entsteht Vertrauen – die Basis für Veränderung.

02 | MENSCH IM FOKUS: Individuelles Bewusstsein fördern.

Durch persönliche Gespräche, Beobachtungen und einfache Screenings werden Potenziale sichtbar. Jede*r Teilnehmende erhält konkrete Impulse für mehr Gesundheit im Alltag.

03 | SCREENING UND ANALYSE: Belastungen verstehen – Arbeitsplätze gestalten.

Mit geeigneten Methoden (z.B. Bewegungsanalysen) werden reale Belastungen sichtbar gemacht. Daraus entstehen praxisnahe Empfehlungen für gesunde Arbeitsbedingungen.

1-3 MONATE
Verhaltensänderung beginnt im Kopf

3-6 MONATE
Festigt sich im Tun

6-12 MONATE
Stabilisiert sich im Alltag

(in Anlehnung an das transtheoretische Modell
der Verhaltensänderung – TTM)

base



»WIR ERMÖGLICHEN NACHHALTIGE
GESUNDHEIT –
SYSTEMATISCH UMGESETZT.«

Inhaber TOBIAS HOLD 
Brückenstraße 13, 71364 Winnenden

E-MAIL |
info@base-gesundheit.de

TELEFON |
07195-1377977

BASE-GESUNDHEIT.DE

RAUM FÜR GESUNDHEIT



BASE |
GESUNDHEITSMANAGEMENT