

Institut für Prävention und Sportmedizin (IPS) GmbH
Herr Dr. Frank Möckel
Im Gewerbepark D50
93059 Regensburg

München, den 28.11.2018

Referenzschreiben für Dr. Frank Möckel, Institut für Prävention und Sportmedizin (IPS)

Anfang November 2018 führte Herr Dr. Frank Möckel für unser Team ein 2-tägiges Seminar zum Thema „Gesund führen – sich und andere-“ durch. Das Seminar zielte darauf ab, den Teilnehmern die Auswirkungen ihres Verhaltens auf das Wohlbefinden, die Gesundheit und die Anwesenheit ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bewusst zu machen und ein gesundheitsgerechtes Miteinander zu fördern. Dabei muss natürlich zuerst die Grundlage stimmen – ein gesundheitsgerechter Umgang mit sich selber. Daher spielte das Thema „self care“ am ersten Tag eine große Rolle, währenddessen am zweiten Tag das Thema „Gesundheitsförderliche Führung“ intensiv bearbeitet wurde.

Inhalte des Seminars waren unter anderem:

- Zusammenhänge zwischen Gesundheit und Führungsverhalten
- Der gesunde Umgang mit sich selbst (self care)
- Stress: Stressbewältigung für sich und die Mitarbeitenden
- Die wichtigsten Faktoren für ein Mehr an Gesundheit
- Gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung: Die wichtigsten Dimensionen und deren Umsetzung im Alltag
- Austausch und Festlegung der nächsten Schritte

Herrn Dr. Möckel gelang es auf eine hervorragende Weise, komplexe Zusammenhänge einfach zu vermitteln und die Teilnehmer aktiv in das Geschehen einzubinden. Dies betraf sowohl das Thema „self care“ als auch das Thema „Führung“ mit vielen praxisorientierten Übungen in der Gruppe, die nicht nur Spaß machten, sondern auch einen erheblichen Erkenntnisgewinn brachten. Für mich persönlich war es ein großer Mehrwert, mich bewusst mit dem Thema Gesundheit im Arbeits- und Führungsalltag auseinanderzusetzen. Hervorragend empfand ich, wie Herr Dr. Möckel Theorie und Praxis miteinander verbunden hat. Die viele praktischen Tipps für die Integration in den Alltag und die praktischen Übungen bis hin zum Laktattest haben mir deutlich gemacht, wo ich im Moment gesundheitlich stehe und was und wie ich das konsequent verbessern kann. Diese Maßnahme kann ich jeder Führungskraft unbedingt weiterempfehlen. Auch meine Mitarbeiter werden mich im Alltag sicher positiver erleben. Vielen Dank für diesen wertvollen Impuls.

Alexander Schneck
Leiter der Vertriebsakademie