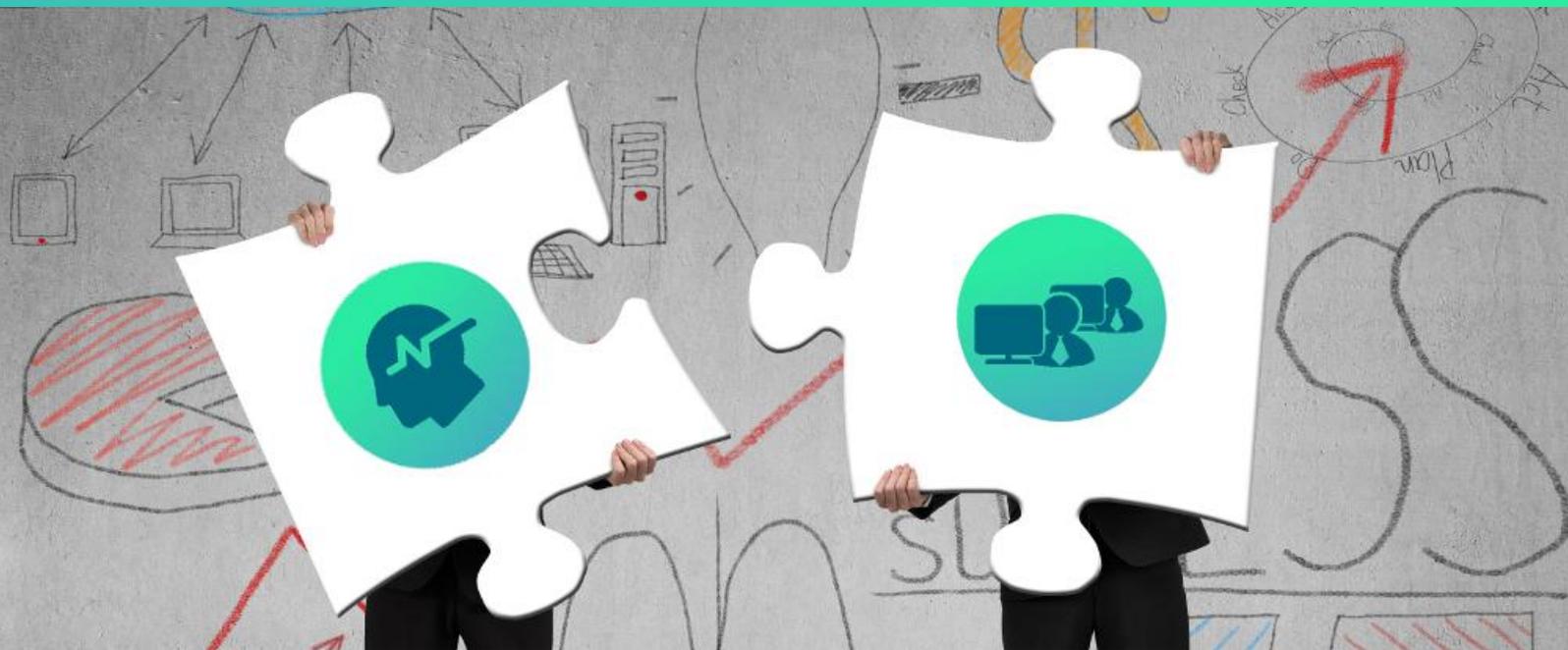


ARTS

# Das System für mentale Gesundheit



Was wir schon längst wissen, jetzt für unsere Resilienz benötigen und wie wir zukünftig unsere Leistungsfähigkeit erhalten.



# Was zukünftig zählt

**Die aktuelle Situation hat uns gezeigt, dass die Arbeit aus dem Home Office zur Flexibilisierung beiträgt. Wir wollen dieses Arbeiten beibehalten. Doch es sind nicht nur die Rahmenbedingungen, die den Erfolg von Home Office beeinflussen. Die aktuelle Situation wirkt wie ein Brennglas auf bereits bekannte Herausforderungen.**

Der steigende Erfolgsdruck, die Vereinbarkeit verschiedener Lebensbereiche und der daraus entstehende Stress, erreichen jetzt noch einmal eine neue Dimension. Es wirken oftmals ganz andere Dinge nachhaltig auf uns. So zeigt eine repräsentative Meinungsumfrage des BMBF (Bundesministerium für Bildung und Forschung) eine kritische Haltung der Befragten in Bezug auf die psychische Gesundheit im Home Office. Rund 52% glauben, dass unsere mentale Gesundheit bei der Arbeit von zu Hause leidet.

Im Rahmen des von Xing beauftragten "New Work Trendbook" gaben 83 Prozent der befragten XING-Mitglieder an, dass ihre Arbeitsbelastung durch die Digitalisierung zugenommen habe. Die notwendigen Auszeiten – welche die Qualität der Arbeit nachweislich verbessern – hielten jedoch nur etwa die Hälfte der Befragten ein. Sie erhalten hier einen Überblick über die

Handlungsfelder, die wir als essentiell für erfolgreiches und vor allem gesundes Arbeiten und Führen, inmitten der aktuellen aber auch zukünftigen Herausforderungen, sehen.

Dabei kombinieren wir die Sichtweisen der Persönlichkeits- & Organisationsentwicklung, der Sportphysiotherapie und dem Gesundheitscoaching. Dieser Mix verbindet bewährtes Wissen und neue wissenschaftliche Erkenntnisse, die zusammen eine nachhaltige Strategie ergeben.

## ARTS

Wir stehen als Teamplayer, Mitgestalter und Ideenwerkstatt für eine zielorientierte Begleitung. Mit unserer Expertise in Transformation Services, HR Services und Industrial Services verschaffen wir unseren Kunden einen entscheidenden Vorsprung.

In unserer täglichen Arbeit verbinden wir bewährte Erfahrungen mit neuen Ideen. Dabei hinterfragen wir uns regelmäßig in dem was wir tun und wie wir es tun. Diese Arbeitskultur hat sich über die letzten 21 Jahre hinweg herausgebildet und ist fester Bestandteil unserer DNA.

Den Herausforderungen der zunehmend volatilen, unsicheren, komplexen und ambivalenten Umwelt begegnen wir mit agilem Handeln, lösungsorientiertem Mindset und kundenzentrierten Prozessen.



## Die Handlungsfelder

**Vollständiges Whitepaper anfragen unter:**

<https://arts.eu/de/kunden/consulting/kontakt-das-system-fuer-mentale-gesundheit/>



# Es beginnt bei uns selbst: Selbstmanagement & Arbeitsgestaltung

**Vollständiges Whitepaper anfragen unter:**

<https://arts.eu/de/kunden/consulting/kontakt-das-system-fuer-mentale-gesundheit/>



## Was uns zusätzlich stärkt: Stabilität & Fokus

### **Vollständiges Whitepaper anfragen unter:**

<https://arts.eu/de/kunden/consulting/kontakt-das-system-fuer-mentale-gesundheit/>



# Was wir oft vernachlässigen: Regeneration & Körperempfinden

**Vollständiges Whitepaper anfragen unter:**

<https://arts.eu/de/kunden/consulting/kontakt-das-system-fuer-mentale-gesundheit/>



## Wie wir Sie unterstützen



### **Impulsvorträge**

Der Einstieg zu genau Ihrem Themenfeld für Ihre Führungskräfte, Ihr Team oder Ihre gesamte Mitarbeiterschaft. Unser Ansinnen ist ein Workshop im kleinen Format (interaktiv und informativ)

Je nach Wunsch gestalten wir zwischen 20 - 60min.  
Beispielthemen:

- Selbstmanagement im Home Office
- Let's Talk about Rücken
- Verspannungen lösen, einfache Übungen für jeden Arbeitsplatz



### **Intensivworkshop**

Ob zu einem übergeordneten Thema oder als Einstieg in die ganzheitliche Betrachtung. Mit uns erhalten Sie einen maßgeschneiderten 1-3 Tage Workshop mit dem Fokus auf Umsetzungserfolge, denn nur mit einfach integrierbaren Lösungen erhalten Sie einen nachhaltigen Effekt.

Beispielthemen:

- Selbstmanagement & Arbeitsgestaltung
- Stabilität & Fokus
- Regeneration & Körperempfinden



### **Modulare Begleitung**

Jedes Thema kann in einer wochenweisen Begleitung durch Einzel- oder Teamcoachings, Videomaterial und Workbookaufgaben erarbeitet werden. Die Flexibilisierung des Lernens in Verbindung mit paralleler Umsetzung über eine begleitete Periode, verspricht eine nachhaltige Integration in den Arbeitsalltag.

Beispielaufbau:

- Modul 1 Selbstfürsorge
- Modul 2 Stabilität
- Modul 3 Regeneration
- Modul 4 Stressbewältigung



# Kompetenz der Zukunft

**Vollständiges Whitepaper anfragen unter:**

<https://arts.eu/de/kunden/consulting/kontakt-das-system-fuer-mentale-gesundheit/>





## Ihre Experten

**Nadia Döhler**  
Transformation Consultant

 + 49 351 795 808 79

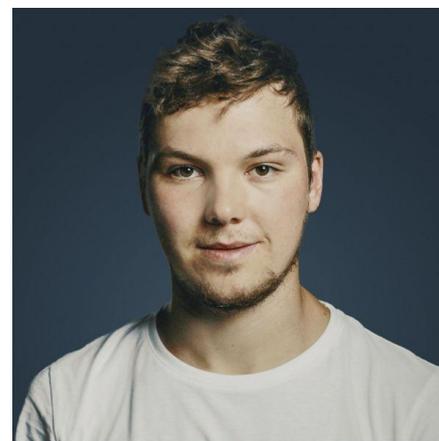
 [nadia.doehler@arts.eu](mailto:nadia.doehler@arts.eu)



**Daniel Nehring**  
Sportphysiotherapeut | Co-Founder von SPRISE



**Tim Böttner**  
Gesundheitscoach | Founder von Thinkflowgrow



Die ARTS Transformation Services ist eine Service-Einheit der ARTS Holding SE mit der Kernkompetenz in den Bereichen Organisationskultur der Zukunft, Transformationsprozessen, Arbeitsgestaltung und gesundem Arbeiten.

Die gefragten Kompetenzen der Zukunft sind sowohl in den digitalen, vor allem aber in den nicht-digitalen Bereichen zu verorten. Die Flexibilität und Kreativität einer Organisation gehört heute zu den wichtigsten unternehmerischen Erfolgsfaktoren. Damit der Wandel erfolgreich gelingt, unterstützen wir Unternehmen verschiedener Industrien als Begleiter in allen Projektphasen mit individuellen Lösungskonzepten.

[arts.eu/de/transformation-services](https://arts.eu/de/transformation-services)