

## Unser Verständnis von Gesundheit

Die individuelle Gesundheit ist das Resultat eines komplexen Wechselspiels zwischen den persönlichen Ressourcen (wie Lebensstil, Bildung, soziales Umfeld) und inneren wie äusseren Störfaktoren (wie Stress, Krankheit, Schicksalsschläge). Genauso wie sich die Art und Intensität dieser Einflüsse stetig ändert, verändert sich auch die Gesundheit laufend.

Diese systemische Sicht lehnt sich an das Gesundheit- und Krankheitsverständnis der Fernöstlichen Medizin an. Folglich betrachten wir Krankheiten als eine Störung im Energiefluss des Menschen. Besonders bei chronischen Beschwerden zeigen die spezifischen Symptome nur die individuelle Schwachstelle des Einzelnen. Aus diesem Grund ist eine rein symptomatische Therapie oft nur vordergründig und kurzfristig wirksam; in bestimmten Situationen kann sie sogar kontraproduktiv sein.

Sinnvoller ist es auf lange Sicht, die tiefer liegenden Ursachen zu erkennen und diese nachhaltig zu behandeln, das heisst: die Gesundheitskräfte zu stärken, um den einzelnen Menschen widerstandsfähiger gegen äussere und innere Störfaktoren zu machen.

## Unser Verständnis von betrieblicher Gesundheitsförderung

Bei den meisten Menschen ist der Arbeitsplatz einer der wichtigsten Einflussfaktoren auf die Gesundheit und – eng damit verbunden – die Lebenszufriedenheit. Zugleich sind die Mitarbeitenden die bestimmende Ressource für den unternehmerischen Erfolg. Betriebliche Gesundheitsförderung hat zum Ziel, diese Wechselbeziehung für beide Seiten zu optimieren: Mensch und Unternehmen müssen im gegenseitigen Interesse zur Gesundheit des anderen beitragen.

Gleich wie wir die individuelle Gesundheit als dynamisches System betrachten, sehen wir auch das Unternehmen als einen ganzheitlichen Organismus. So sind mangelnde Motivation, Fluktuation, Absenzen oder sinkende Produkt- und Dienstleistungsqualität meist nur die sichtbaren Zeichen einer Störung im *Organismus Unternehmen*. Unser zentrales Anliegen ist es Schwachstellen («Gesundheitsfresser») im System zu erkennen sowie ungenutzte Potenziale und Ressourcen der Mitarbeitenden zu fördern.

Die Hauptziele des WellDo-Gesundheitsmanagements sind deshalb:

- Entwicklung der persönlichen Gesundheitskompetenz
- Förderung von gesundheitsbewusstem Verhalten am Arbeitsplatz
- Eine Atmosphäre von Wertschätzung und Respekt in Unternehmen
- Team- und Kommunikationsfähigkeit
- Eine ausgewogene und nachhaltige Work-Life-Balance

"Der Weg" heisst im japanischen - Do [do]. Der Name "Well Do" [weldo] bedeutet "Der Weg - zu Wohlbefinden". Mit unseren themen- und branchenspezifischen Trainingsmodulen fördern wir das Potential und die Arbeitszufriedenheit Ihrer Mitarbeitenden und damit Ihren unternehmerischen Erfolg.