



„Seit fast 20 Jahren bin ich in der Gesundheitsbildung und -beratung tätig. Seit mehr als 10 Jahren begleite ich Organisationen und Teams bei ihrer Weiterentwicklung – in die Projekte bringe ich Praxisblicke aus Konzernen, mittleren und kleinen Betrieben, Verwaltungen und Bildungseinrichtungen ein.“

IMPULSE

Sie erhalten von mir praxisnahe Anregungen zu Gesundheit, guter Arbeit und Themen rund um Organisationsentwicklung, z.B.

- ✓ Impuls »Gute und gesunde Zusammenarbeit«
- ✓ Impuls »Psychische Belastungen im Betrieb«
- ✓ Impuls »Gesundheit managen«

PROZESSE

Bei mir erwartet Sie eine bedarfsgerechte Planung mit Situationsanalyse, Implementierung und Umsetzungsbegleitung, z.B.

- ✓ Analyseworkshop »Gesundheitszirkel«
- ✓ Planungsworkshop »Wirkung planen und messen im Gesundheitsmanagement«
- ✓ Beratung »Einführung von Betrieblichen Eingliederungsmanagement«

LÖSUNGEN

Ich biete Ihnen Maßnahmen, die individuell auf die Organisation und jeweilige Zielgruppe zugeschnitten sind, z.B.

- ✓ Führungsworkshop »Gesundes Führen«
- ✓ Ausbildung »Qualifikation von Gesundheitslotsen«
- ✓ Persönliche Kompakt-Beratung: »Stark im Job«

Meine beruflichen Stationen

Ab 2003:

Freie **Diätassistentin** für Gesundheits- und Bildungseinrichtungen

- Ernährungs- und Gewichtcoaching
- Gesundheitsbildung

Ab 2009: **Gesundheitsmanagerin** für die

BAHN-BKK und die **Deutsche Bahn**

- Organisationsberatung
- BGM-Projektmanagement
- Führungskräfteberatung

Seit 2017: **Selbständige Beraterin** für Betriebe,

Verwaltung und Bildungseinrichtungen

- Gesundheitsmanagement
- Organisationsentwicklung
- Beratung und Projektmanagement

Ab 2007: **Projektmitarbeiterin** für

• BildungsCent e.V.: Schulgesundheit

• Peer-Projekt an der **Hochschule Magdeburg-Stendal**: Suchtprävention und -aufklärung

Seit 2015: **Selbständige Referentin und Trainerin** für Krankenkassen, Unfallkassen, Trainerverbände, u.a. zu den Themen

• Psychische Gesundheit • Kommunikation

• Gute Arbeit • Eingliederungsmanagement

Meine Qualifikationen

Studium und Ausbildung

- Arbeits- und Organisationspsychologie
- Gesundheitsförderung und -management
- Diätassistentin

Berater- und Trainerqualifikation

- Disability Management (CDMP)
- Multimodales Stressmanagement
- Progressive Muskelentspannung
- Systemische Beratung

Weitere Fortbildungen in den Bereichen

- Kommunikation und Konfliktmanagement
- Gesundheitssport
- Improvisationstheater
- Psychische Gefährdungsbeurteilung
- Agiles Arbeiten
- Online-Training und Beratung

Meine Referenzen (Auswahl)



BAHN BKK



Kontakt

Stefanie Rütten

c/o Pier F – Zukunftshafen Frankfurt
Franziskusstr. 8-14, 60314 Frankfurt am Main
Tel.: 069-91 501 282 Mobil: 0171-340 69 96

mail@stefanierütten.de
www.stefanierütten.de