

2026

MICHAEL KOCHALSKI

GESUNDHEITSMANAGEMENT WEITERBILDUNG UND BERATUNG



Kochalski

M.A. Pflege- und Gesundheitsmanagement
Physiotherapeut

Viel mehr als reine Wissensvermittlung

Eine Weiterbildung kann mehr, als nur Wissen zu vermitteln. Sie ist da, um als Team zusammenzukommen, Zeit außerhalb der Arbeit zu verbringen, neue und alte Kontakte zu knüpfen, gemeinsam Ideen zu entwickeln, aber auch mal die Augen zu verdrehen, zu tuscheln und sich über das Übliche aufzuregen. Diese scheinbar unwesentlichen Momente sind wichtig, um sich als Gruppe zu verstehen und zu wachsen.

Ich freue mich, dass wieder mehr Hauptverantwortliche diesen Wert erkennen und bin davon überzeugt, dass wir mit guten und individuellen Weiterbildungen Qualität und Freude zurück in die Arbeit bringen können.

Michael Kochalski

Unterrichtskonzept

Meine Seminare bestehen aus vier Lern-Bausteinen



Vermittlung von Theorie und Übungen



Reflexion und Austausch der Arbeitspraxis



Praxistransfer durch Fallbeispiele



lockere Impulse



JETZT ANMELDEN

Michael Kochalski
Mobil: 0163 68 563 47
E-Mail: michaelkochalski@web.de
Webseite: www.michaelkochalski.com

Gesundheitsmanagement

Weiterbildung | Beratung



GEISTIGE GESUNDHEIT | RESILIENZ STÄRKEN

Gesundheitsförderndes Seminar für alle Berufsgruppen



INHOUSESCHULUNGEN KURZBESCHREIBUNG

Themen für Pflege und Betreuung & berufsübergreifend



REFRESHER-SEMINAR GEM. §53B SGB XI

Übersicht über Termine und Themen in Leipzig, Dresden, Berlin



BEHANDLUNGSPFLEGESCHEIN

Übersicht über Termine in Leipzig, Dresden, Berlin



BERATUNG FÜHRUNGSKRÄFTE

individuelle Beratung zum Erhalt und zur Förderung der MA-Gesundheit



MEDIATION

Konflikte zwischen Mitarbeitenden fair, strukturiert und einvernehmlich lösen



GESUNDHEITSTAG

Ein Tag im Zeichen der Gesundheit. Entspannung, Stressregulation, Ernährung, Bewegung & Dehnung ...

Geistige Gesundheit - Resilienz

Ein Seminar zur Förderung der Mitarbeitergesundheit



Zielgruppe

Für alle Personen geeignet, die aus der permanenten Arbeitsunzufriedenheit raus wollen. Das Seminar ist eine sehr gute Ergänzung für Arbeitgeber sich selbst und die Mitarbeitenden.

Seminar-Ziele

- Die eigene Resilienz (Widerstandskraft gegen verändernde Prozesse) steigern
- Arbeitsfrustration verringern
- Handlungsfähig werden
- Sich auf das Wesentliche konzentrieren
- Eigenes Potential ausschöpfen und Grenzen erkennen

Geistige Gesundheit bedeutet

- Die Kraft des klaren Denkens zu entfalten
- Die eigenen Emotionen in Einklang zu bringen
- Erfüllende Beziehungen zu gestalten und
- Den Herausforderungen des Lebens mit Zuversicht und innerer Stärke zu begegnen

Die Herausforderung

In den letzten Jahren hat sich in vielen Branchen die Arbeitsqualität deutlich verbessert. Mitarbeitende haben öfters die Möglichkeit mit ihren Vorgesetzten ins Gespräch zu kommen, die Löhne sind gestiegen und es wird stärker auf einen gesunden Arbeitsplatz und auf das Wohl der Mitarbeitenden geachtet. Es gibt Förderprogramme, wie kostenlose Gymnastik, Massagen, Deutschlandticket, kostenloses Obst und Getränke am Arbeitsplatz und vieles mehr.

Trotz der Fortschritte nehme ich in meinen Gesprächen mit Mitarbeitenden und Arbeitgebern einerseits eine zunehmende Unzufriedenheit wahr und andererseits eine wachsende Ratlosigkeit darüber, welche Maßnahmen noch ergriffen werden könnten. Dies führt wiederum zu einer Handlungsunfähigkeit, die dem Unternehmen und somit für alle Beteiligten langfristig schadet.

Kursgröße:	6 - 10 TN
Dauer:	3 Tage á 8 UE
Kosten:	350 Euro/p.P.
Termine:	siehe Homepage/nach Vereinbarung

Auch als Inhouse-Schulung möglich.

Inhouse-Seminare

EIN SCHLÜSSEL ZU ERFOLGREICHEM TEAMWACHSTUM

Inhouse-Schulungen bieten Ihnen die Möglichkeit, in kurzer Zeit gezielt ein gesamtes Team oder mehrere Mitarbeitenden zu schulen. Durch enge Abstimmung mit der Leitung können wir gemeinsam die gewünschten Themen auswählen und erarbeiten. Am Ende der Schulung verfügen alle über denselben Wissensstand und können das Erlernte direkt in die Praxis umsetzen. Meine Erfahrung zeigt, dass der Transfer in den Alltag und die damit verbundenen Veränderungsprozesse in Ihrer Einrichtung deutlich erleichtert werden.

FRISCHER WIND IN ALTEN STRUKTUREN

Teamschulungen sind weit mehr als bloße Pflichtveranstaltungen – sie sind eine wertvolle Gelegenheit, frischen Wind in Ihre Arbeitsroutine zu bringen. In einer entspannten Atmosphäre und durch das gemeinsame Erarbeiten von Themen kann sich das Wir-Gefühl des Teams verstärken. Reflexionen, Gespräche, Diskussionen und Visionen ermöglichen es den Mitarbeiter|innen, ihre Gedanken und Sorgen offen zu äußern und gemeinsam tragfähige Lösungen zu entwickeln. So können bestehende Herausforderungen besser nachvollzogen und bewältigt werden.

WERTSCHÄTZUNG IM SOZIALEN BEREICH

Viele Fachkräfte im sozialen Bereich fühlen sich oft nicht ausreichend wertgeschätzt. Meine Schulungen bieten Ihnen nicht nur eine wertvolle Weiterbildung, sondern auch eine Möglichkeit, die Motivation und das Engagement Ihrer Mitarbeiter|innen zu fördern – über finanzielle Anreize hinaus.

LASSEN SIE UNS GEMEINSAM ANPACKEN

Sprechen Sie mich an, wir finden gemeinsam ein Thema, das Ihre Mitarbeiter|innen und Ihre Einrichtung nachhaltig voranbringt.

Beratung Führungskräfte | PDL | Teamleitung ...

In der schnelllebigen Welt des Gesundheitswesens sind es oft die kleinen Veränderungen, die den größten Unterschied machen. Als Führungskraft stehen Sie täglich vor Herausforderungen, die **neue Perspektiven** und **Lösungen** erfordern.

Zielgerichtete Unterstützung: Kurze, prägnante Beratungen helfen Ihnen, spezifische Herausforderungen schnell zu meistern.

Effiziente Lösungen: Manchmal sind es nur kleine Anpassungen, die Ihre Abläufe optimieren und die Teamdynamik stärken.

Steigerung der Mitarbeiterzufriedenheit: Durch gezielte Interventionen schaffen Sie ein positives Arbeitsumfeld und fördern die Motivation Ihres Teams.

Nachhaltige Ergebnisse: Wir entwickeln gemeinsam Strategien, die langfristig wirken und Ihre Führungskompetenzen stärken.

THEMENÜBERSICHT - KURZBESCHREIBUNG

Berufsübergreifende Gesundheitsthemen

KÖRPERGESUNDHEIT

Erfahren Sie spannende anatomische und physio-/pathologische Zusammenhänge unseres Bewegungsapparates sowie die Faszination der Organe.

STRESSMANAGEMENT

In diesem intensiven Seminar lernen Sie, Stressauslöser zu erkennen und wirksam zu reduzieren. Mit praktischen Entspannungs- und Mentaltechniken stärken Sie Ihre Gelassenheit auch in herausfordernden Situationen. Durch Übungen und Reflexion gewinnen Sie neue Handlungssicherheit und steigern Ihre Leistungsfähigkeit. So erhalten Sie wertvolles Handwerkszeug, um Stress dauerhaft zu bewältigen und Ihr Wohlbefinden im Alltag zu fördern.

GESUNDHEITSORIENTIERTE FÜHRUNG

Gesundheitsorientierte Führung wird angesichts hoher Krankenstände und Fachkräftemangel immer wichtiger. Sie umfasst die Selbstfürsorge von Führungskräften und die Fürsorge für Mitarbeitende durch Vorbildfunktion und gesundheitsfördernde Arbeitsbedingungen. Transparente Kommunikation, klare Rollen und passende Angebote unterstützen Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Flexible Arbeitsformen bieten Chancen, erfordern aber klare Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben. Damit gesundheitsorientiertes Führungsverhalten wirksam wird, müssen Organisationen ihre Führungskräfte gezielt befähigen und entlasten.

KOMMUNIKATION UND KONFLIKTMANAGEMENT

In dieser Weiterbildung stärken Sie Ihre Kommunikationsfähigkeiten und lernen, Gespräche klar, respektvoll und lösungsorientiert zu führen. Sie erfahren, wie Konflikte frühzeitig erkannt und konstruktiv gelöst werden können. So gewinnen Sie mehr Sicherheit im Umgang mit herausfordernden Situationen und fördern eine positive Zusammenarbeit.

AGILES ARBEITEN UND SELBSTORGANISATION

Agiles Arbeiten – mehr Klarheit, weniger Stress!
Gemeinsam im Team flexibel auf Veränderungen reagieren und Aufgaben transparent gestalten. So entsteht ein Arbeitsalltag, der nicht nur effizient, sondern auch gesundheitsfördernd ist.

THEMENÜBERSICHT - KURZBESCHREIBUNG

BASAL-ORIENTIERTES ARBEITEN IN PFLEGE UND BETREUUNG

Sie ist weit mehr, als Handmassage und Igelball am Arm hoch- und runterzurollen! Basale Stimulation beginnt bereits mit der Kontaktaufnahme zum Bewohner. Eine basalführte Kommunikation in Pflege und Betreuung gibt den hilfebedürftigen Menschen Orientierung in allen Lebensabläufen. Sie ist auch für das auszuführende Personal eine Hilfestellung, erweitert den Blick über die normale Pflege hinaus und begleitet den Menschen bewusst mit allen Sinnen.

PSYCHISCHE GESUNDHEIT - RESILIENZ

Dieses Seminar ist für alle Unternehmen geeignet, die aus der wachsenden Unzufriedenheit und Handlungsunfähigkeit heraus wollen. Lassen Sie uns gemeinsam ins Gespräch kommen und Wege finden, Freude und Arbeitsgesundheit bis ins hohe Alter zu bewahren.

Unter dem Begriff "Resilienz" versteht man die innere Widerstandskraft gegen Veränderungen und setzt sich mit der Frage auseinander, wie jede Einzelne handlungsfähig bleiben kann, obwohl unsere Umwelt und Arbeitswelt ständig Veränderungen ausgesetzt ist.

HERAUSFORDERNDES VERHALTEN EINFÜHRUNG IN DIE VALIDATION

Welches Verhalten ist herausfordernd – ist es der kneifende ältere Herr oder eher die stille zurückgezogene Rentnerin, die lieb und ruhig in der Ecke sitzt?

Wir werden das Verhalten der Pflegepersonen nicht mehr ändern können. Aber es gibt Strategien, damit besser umzugehen und eine Verschlechterung zu verhindern.

MAKS-KONZEPT FÜR BETREUUNGSKRÄFTE

Das erste Konzept für Betreuungskräfte, das wissenschaftlich untersucht und seine Wirksamkeit belegt wurde. MAKS steht für motorische, alltagspraktische, kognitive und sozial-, spirituelle Aktivierung und Begleitung.

PATIENTENORIENTIERTE TRANSFER

Rückenschonende Transfer- und Lagerungsvarianten, die dem normalen Bewegungsverhalten des Bewohners entsprechen, schützen unseren Rücken und verringern die Dekubitusbildung beim Bewohner. Ein praktisches Seminar mit tollen Methoden in Anlehnung an die Kinästhetik.

THEMENÜBERSICHT - KURZBESCHREIBUNG

UMGANG MIT DEPRESSIONEN IM PFLEGE- & BETREUNGSALLTAG

Das Gefühl der Einsamkeit hat in den letzten Jahren deutlich zugenommen. Wie erkenne ich Depressionen und wie verhalte ich mich richtig? Räumen wir mit den Stereotypen auf und begegnen dieser Thematik auf Augenhöhe.

STURZPRÄVENTION

Wenn ein älterer Mensch einmal gestürzt ist, erhöht sich die Gefahr deutlich, dass er im gleichen Jahr noch einmal stürzt. Aktivieren oder liegen bleiben? Dieses Seminar enthält unter anderem ein leichtes Gleichgewicht- und Balancetraining, welches die Mitarbeitende täglich mit den Bewohnern üben können.

UMGANG MIT STERBEN UND TOD - TRAUERBEGLEITUNG

Wie können wir sterbende Menschen und deren Angehörige auf ihrem Weg gut begleiten? Wir sind Experten, Ansprechpartner und Betroffene zugleich. Wie kann der Spagat gelingen?

BETREUUNGSKONZEPTE

Das MAKS-Konzept – ein Leuchtturmprojekt für Menschen mit leichter bis mittelschwerer Demenz. Der TTP – Therapeutische Tischbesuch, 10-Minuten-Aktivierungen, Realitätsorientierungstraining u.v.m. Viele Konzepte - aber welches verbessert die Lebensqualität der älteren Menschen?

ATEMWEGSERKANKUNGEN - PNEUMONIEPRÄVENTION

Unser Atmungssystem gehört zu den Vitalfunktionen unseres Körpers. Mit geeigneten Maßnahmen und Angeboten in Betreuung und Pflege halten Sie die Menschen vital.

WISSENSVERTIEFUNG - KRANKHEITSBILDER

Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse im Bereich neurologischer Krankheitsbilder wie Apoplexie, Mb. Parkinson, MS und ALS. Lernen Sie tonusregulierende Maßnahmen kennen. Dies kann als Basiswissen für Pflegehilfskräfte sinnvoll sein, oder in der Vertiefung für Ihr Fachpersonal.

THEMENÜBERSICHT - KURZBESCHREIBUNG

SYMPTOMKONTROLLE - XEROSTOMIE | OBSTIPATION | ANGST

Viele Medikamente haben eine Mitschuld bei der Entstehung einer Obstipation. Die Angst bleibt oft ein unterschätztes und vernachlässigtes Symptom. Lernen Sie Maßnahmen und Assessments aus Pflege und Betreuung kennen.

FREIHEITSENTZIEHENDE MASSNAHMEN

In dieser Weiterbildung setzen Sie sich mit dem Thema individuelle Freiheit auseinander. Welche rechtlichen Grundlagen müssen beachtet werden? Wo beginnen freiheitsentziehende Maßnahmen und welche Alternativen gibt es?

NACH QUALITÄTSPRÜFUNGSRICHTLINIEN DOKUMENTIEREN

Manchmal muss es ein scheinbar "trockenes" Thema sein, um die eigenen Arbeit transparent ins Licht zu rücken. An diesen beiden Tagen werden wir uns diesem Thema Stück für Stück annähern.

AKTIVIERUNGSANGEBOTE FÜR MÄNNER

In den meisten Einrichtungen sind die zu pflegenden Männer in der Minderheit. Was brauchen sie und was bedeutet Lebensqualität im Alter, speziell aus männlicher Sicht?

PERSONENZENTRIERTE AKTIVIERUNG BEI SCHWERER DEMENZ

Dieser Kurs stellt den Menschen mit schwerer Demenz in den Vordergrund und bietet Ihnen neue Varianten und Überlegungen an, wie Sie als Betreuungskraft arbeiten können.

INDIVIDUELLE THEMEN

Ich finde es gut, wenn Sie und Ihre MitarbeiterInnen eigene Ideen und Themen haben, die sie interessieren und in denen Sie sich weiterbilden wollen. Sprechen Sie mich an.

Seminarformate

Vier-Stunden-Seminar (4UE)

kurzes, frisches Seminar mit Einführung in eine Thematik oder zur Prozessentwicklung

Tages-Seminar (8UE)

Auseinandersetzung mit einem Thema und erste Entwicklungsschritte zur Praxisumsetzung

Zwei-Tages-Seminar (16UE) und mehr

intensive Auseinandersetzung mit ein oder zwei Themen | Fallbesprechungen | Praxistransfer

Refresher-Seminar gem. § 53b SGB XI für Betreuungs- und Alltagsbegleiter (16 UE)

Betreuungskräfte und Alltagsbegleiter leisten einen wichtigen Beitrag für pflegebedürftige Menschen, die zum ersten Mal und dauerhaft auf Hilfe angewiesen sind. Dieser noch recht junge Beruf bietet so **viele Entwicklungsmöglichkeiten**, dass es sich lohnt, die eigene Arbeit immer wieder neu zu überdenken. Es ist wichtig, Angebote und Strukturen regelmäßig zu hinterfragen und sich **gezielt weiterzubilden**. Ich bin überzeugt, dass Betreuungsarbeit weit mehr ist als nur Spiel, Spaß und Beschäftigung. Der **regelmäßige Austausch**, die Neugier auf neues Fachwissen und das Kennenlernen sowie Anwenden **moderner Betreuungsangebote** sind entscheidend und machen die ambulante und stationäre Betreuung zu einem echten **Aushängeschild** jeder Einrichtung.

Seminare 2026 | auch als Teamschulung möglich

DATUM	INHALT	KOSTEN P.P
29.-30. Jan 2026	Umgang mit Depressionen im Pflege- und Betreuungsalltag	195,- Euro
7.-8. Mai 2026	MAKS-Konzept, ein abwechslungsreiches Angebot für leichte bis mittelschwere Demenz	240,- Euro
18.-19. Jun 2026	Umgang mit herausforderndem Verhalten Einführung in die Validation – mit Praxisbeispielen	240,- Euro
24.-25. Sep 2026	Unser Atmungssystem – Atemwegserkrankungen erkennen und Angebote zur Pneumonieprävention	195,- Euro
08.-09. Okt 2026	Basale Angebote bei Menschen mit schwerer Demenz und in der Sterbephase	240,- Euro
22.-23. Okt 2025	Qualitätsprüfungsrichtlinien gestalten und dokumentieren	195,- Euro
05.-06. Nov 2025	Personenzentrierte Betreuungsangebote bei Menschen mit schwerer Demenz	195,- Euro
26.-27. Nov 2026	Sturzprävention, Balance- und Gleichgewichtstraining Arthrose und Erkrankungen des Bewegungsapparates	195,- Euro
17.-18. Dez 2026	MAKS-Konzept, ein abwechslungsreiches Angebot für leichte bis mittelschwere Demenz	240,- Euro

NEU

NEU

NEU

* Alle Refresher können auch von Pflegekräften und Interessierten besucht werden. Bitte entnehmen Sie alle aktuellen Informationen der Homepage.

DATUM	INHALT	KOSTEN P.P
16.09.2026 (8UE)	Entwicklungsseminar für Teamleitung - soziale Betreuung Lassen Sie uns Betreuungsarbeit neu denken u. kreativ werden	149,- Euro

NEU

Refresher-Seminar gem. § 53b SGB XI für Betreuungs- und Alltagsbegleiter (16 UE)

DRESDEN

Dauer: 16 UE

DATUM	INHALT	KOSTEN P.P
01.-02. Okt 2026	MAKS-Konzept, ein abwechslungsreiches Angebot für leichte bis mittelschwere Demenz	240,- Euro
03.-04. Dez 2026	Umgang mit Depressionen im Pflege- und Betreuungsalltag	195,- Euro

NEU

Chemnitz

Dauer: 16 UE

DATUM	INHALT	KOSTEN P.P
27.-28. Aug 2026	MAKS-Konzept, ein abwechslungsreiches Angebot für leichte bis mittelschwere Demenz	240,- Euro
10.-11. Dez 2026	Umgang mit Depressionen im Pflege- und Betreuungsalltag	195,- Euro

NEU

Berlin

Dauer: 16 UE

DATUM	INHALT	KOSTEN P.P
3.-4. Sept 2026	MAKS-Konzept, ein abwechslungsreiches Angebot für leichte bis mittelschwere Demenz	240,- Euro
12.-13. Nov 2026	Umgang mit Depressionen im Pflege- und Betreuungsalltag	195,- Euro

NEU

Kursgestaltung

Die Seminare sind jeweils von einem Hauptthema geprägt, das uns über die zwei Tage begleitet. Es bleibt jedoch immer genügend Zeit, um sich auszutauschen und eigene Fragen einzubringen.

* Alle Refresher können auch von Pflegekräften und Interessierten besucht werden. Bitte entnehmen Sie alle aktuellen Informationen der Homepage.

BEHANDLUNGSPFLEGESCHEIN LG1 UND LG2 FÜR PFLEGEKRÄFTE

Hilfskräfte in der Pflege sind unverzichtbar und oft Quereinsteiger. Ausbildung ist häufig kurz und praxisarm, daher passieren Fehler. Hilfskräfte stoßen schnell an die Grenzen, sind frustriert und fühlen sich nicht wertgeschätzt. Die Behandlungspflege LG1/LG2 bietet Möglichkeit, Wissen zu vertiefen. Der LG1-Schein erlaubt in Sachsen mehr pflegerische Verantwortung zu übernehmen und ist auch im ambulanten Bereich abrechnungsfähig.

Inhalt LG1 (32 UE)

rechtliche Grundlagen | Blutdruckmessung/Blutdruckbeurteilung | Blutzuckermessung/Diabetes mellitus | Arzneimittellehre/Medikamentenmanagement | Inhalation | Vorbereitung u. Durchführung von s.c. Injektionen | Versorgung Dekubitus Stadium 1 | Umgang mit Notfällen | Thrombose und Kompressionstherapie | Auflegen von Kälte- und Wärmeträgern | Krankenbeobachtung | Dokumentation

Inhalt LG2 (32UE)

Verabreichen von Klistieren und Klysmen | Flüssigkeitsbilanzierung | Durchführung lokaler Therapien | Versorgung von suprapubischen Blasenkathetern | Versorgung von und der Umgang mit PEG-Anlagen | Versorgung Dekubitus Stadium 2 | Dokumentation

In Sachsen dürfen die Maßnahmen der LG2 von Helfern in der Pflege noch nicht ausgeführt werden - im Gegensatz etwa zu Niedersachsen. Dennoch soll der Kurs bereits jetzt eine Möglichkeit für Sie sein, sich mit den Themen auseinanderzusetzen. Es ist enorm wichtig, dass vor allem im ambulanten Bereich auch Helfer bei ihren Hausbesuchen neben ihren anvertrauten Aufgaben einen **professionellen Blick** für Hautveränderungen, Wundheilungsstörungen und Wissen über den Umgang von PEG und SBK entwickeln. Für alle Quereinsteiger, die Lust und Freude an ihrem Beruf haben, ist dieser Kurs eine weitere Chance, Wissen zu vertiefen.

Beide Kurse dienen auch als gute **Vorbereitung für eine mögliche Ausbildung zur Pflegefachkraft.**

Leipzig

LG1	LG2	KOSTEN JE KURS P.P
11./12./13./16. März 2026	18./19./20./23. März 2026	360,- Euro
19./20/21./24. Aug 2026	9./10./11./14. Sept 2026	360,- Euro

Berlin

LG1	LG2	KOSTEN JE KURS P.P
03./4./5./8. Juni 2026	10./11./12./15. Juni 2026	360,- Euro

MEDIATION - Konflikte fair lösen



Was ist Mediation?

Mediation ist ein auf Freiwilligkeit beruhendes, vertrauliches und klar strukturiertes Verfahren, bei dem die Beteiligten mit Unterstützung eines Mediators eigenverantwortlich zu einer gemeinsamen Lösung ihres Konflikts gelangen.

Warum Mediation?

- Förderung zwischenmenschlicher Beziehungen
- Reduzierung emotionaler Belastungen
- Ausbau der Fähigkeit, Konflikte eigenständig zu lösen
- Raum für kreative, individuelle Lösungen
- Konstruktiver und respektvoller Umgang miteinander
- Rasche und zeitnahe Klärung
- Attraktives Verhältnis von Kosten und Nutzen

Ziel der Mediation

Im Mittelpunkt steht die Erarbeitung tragfähiger, gerechter und auf die Interessen der Beteiligten abgestimmter Vereinbarungen, die von allen Seiten mitgetragen werden.

Ablauf einer Mediation

1. Vorbereitung
 - Anstoß durch die Konfliktparteien
 - Einbeziehung einer neutralen Mediatorin / eines Mediators
 - Klärung von Ziel und Nutzen
 - Vereinbarung von Regeln und Rahmenbedingungen
2. Durchführung
 - Sammlung relevanter Informationen und Sichtweisen
 - Herausarbeiten der Interessen
 - Entwickeln kreativer Ideen und Lösungsoptionen
3. Entscheidung & Umsetzung
 - Gemeinsame Erarbeitung einer Lösung
 - Abschluss einer verbindlichen Vereinbarung
 - Besprechung der praktischen Umsetzung



Gesundheitstag im Unternehmen

Sensibilisieren. Fördern. Gemeinsam gesund bleiben

Gesunde, motivierte Mitarbeitende sind das Fundament eines erfolgreichen Unternehmens. Ein Gesundheitstag bietet die ideale Gelegenheit, Ihre Belegschaft für das Thema Gesundheit zu sensibilisieren, neue Impulse zu setzen und nachhaltige Gewohnheiten zu fördern. Ob als ganzer Tag oder in kompakter Form als halbtägiges Programm – die Inhalte werden individuell auf Ihre Bedürfnisse und die Ihrer Mitarbeitenden zugeschnitten.

Inhalte & Angebote

Fachvorträge und Workshops

- Burnout-Prävention & psychische Gesundheit
- Rückengerechtes Arbeiten im Büro und Homeoffice
- Gesunder Arbeitsplatz & Ergonomie
- Resilienz in der sich verändernden Arbeitswelt
- Impulse für mehr Achtsamkeit und Gelassenheit

Körperliche Aktivangebote

- Atemtechniken zur Stressreduktion
- Yoga, Meditation & Pilates für Körper und Geist
- Faszienyogastik für Beweglichkeit und Schmerzfreiheit

Gesunde Ernährung

- Ernährungstipps für mehr Energie im Arbeitsalltag
- Kleine Snacks und praktische Rezepte für die Pause



Ihre Vorteile

- ✓ Stärkung der Gesundheit und Motivation der Mitarbeitenden
- ✓ Förderung von Teamgeist und positiver Unternehmenskultur
- ✓ Nachhaltige Impulse für mehr Wohlbefinden am Arbeitsplatz
- ✓ Individuell kombinierbare Module – flexibel und praxisnah

Organisation & Durchführung

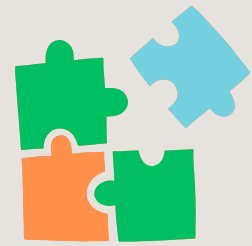
Der Gesundheitstag wird in enger Abstimmung mit Ihrem Unternehmen geplant. Sie entscheiden, ob er als ganztägige Veranstaltung oder als halbtägiges Format stattfindet. Meine Kollegen aus den Bereichen Medizin, Psychologie, Bewegung und Ernährung sorgen für eine abwechslungsreiche Mischung aus Information, Motivation und Praxis.

Machen Sie Gesundheit sichtbar und erlebbar!

Wir unterstützen Sie dabei, einen Gesundheitstag zu gestalten, der nachhaltig wirkt – für motivierte, leistungsfähige und zufriedene Mitarbeitende.

Unterrichtskonzept

Meine Seminare bestehen aus 4 Lern-Bausteinen



Vermittlung von Inhalten

Je nach Anfrage werden 1-2 Themen vorgestellt und gemeinsam erarbeitet.



Reflexion und Austausch der Arbeitspraxis

Zu Beginn, zwischendurch und am Ende wird die aktuelle Stimmung und Arbeitssituation reflektiert.



Praxistransfer

Fallbeispiele helfen, Inhalte zu erkennen und in die Praxis umzusetzen.



Lockere Impulse

Körperübungen, Mediation und Bewegungsspiele sorgen für Abwechslung und Entspannung.

Inhaltsvermittlung Je nach Anfrage, erarbeiten wir gemeinsam das Thema. Dabei ist mir wichtig, dass die Teilnehmer aktiv mitmachen. Ausarbeiten und Vorstellen von Texten - Besprechung an Fallbeispielen aus der Einrichtung, Fachvortrag meinerseits, Wiederholung des vermittelten Wissens am Folgetag zur Festigung.

Reflexion

Zu Beginn eines Seminars, als auch Zwischendurch und am Ende gehe ich auf die aktuelle Stimmung und Arbeitssituation ein (Was läuft gerade gut? Was belastet meine Arbeit? Wie könnte es besser laufen?). Hier geht es mir v.a. darum, dass die Pflege- und Betreuungskräfte die Möglichkeit haben mit mir ins Gespräch zu kommen und strukturiert auszusprechen, was einen stört und wie es gelingen kann Freude an der Arbeit zu behalten. Diese Gespräche halte ich für essentiell. In der Reflexion besteht die Möglichkeit einen anderen Blick auf die Dinge zu bekommen (Blick aus der Pflege, Blick aus der Betreuung, Blick aus der Führungsebene). Ebenfalls versuche ich die Teilnehmenden zu motivieren, Lösungen zu finden und raus aus der Meckerspirale zu kommen. Es geht darum, dass eigene Handeln zu hinterfragen, selber aktiv zu werden und weniger die Schuld bei dem anderen zu suchen. Und manchmal stellt man auch fest, dass es einem eigentlich gar nicht so schlecht geht, wie man oft meint.

Praxistransfer

Eine Weiterbildung bringt nicht viel, wenn man anschließend wieder so weiterarbeitet, wie immer. Anhand von Fallbeispielen überlegen wir gemeinsam, welche Inhalte die Teilnehmer gut finden und welche in die Praxis umgesetzt werden können. Nach einem Seminar zum Thema "Sturzprävention" haben die Betreuungskräfte ein Aktivierungsangebot gezielt zum Thema Sturz ausgearbeitet, welches sie einmal die Woche für die Bewohner im Haus Balzac anbieten. Der Vorteil von Teamschulungen sehe ich tatsächlich darin, dass alle am Ende eines Seminars auf dem gleichen Wissenstand sind und somit die Möglichkeit haben, ihre Arbeitsweise anzupassen.

lockere Impulse

Eine Weiterbildung sollte abwechslungsreich sein und Freude machen. Bewegungsspiele, Mediationen und kreative Übungen lockern den Unterricht auf und machen den Kopf frei. Ebenso dient es der Selbstpflege sich und seinem Körper etwas Gutes zu tun. Sie helfen auch dabei das Wir-Gefühl zu stärken. Wenn sich die Gruppe darauf einlassen kann, beginne ich gerne ein Seminar mit Qi-Gong-Übungen.

Als Dozent ist es mir wichtig gemeinsam mit der Führungsebene/Teamleiter und den einzelnen Teams zusammenzuarbeiten. Mit den gezielt ausgewählten Themen kann ich als außenstehende Person bestimmte Situationen

Über mich

Berufserfahrung

Seit 2024 – Freier Referent & Gesundheitsberater

- Beratung von Unternehmen zu Gesundheits- und Pflegefragen
- Durchführung von Seminaren & Workshops für Führungskräfte und Mitarbeitende
- Schwerpunkt: Qualitätsentwicklung und nachhaltige Personalstärkung im Gesundheitswesen und darüber hinaus

2017 – 2024 – Weiterbildungsbeauftragter & Dozent, indisoft GmbH (Leipzig)

- Fachbereichsleitung Gesundheit & Pflegeweiterbildung
- Entwicklung und Durchführung von Schulungen:
 - Ausbildung von Pflegehelfern
 - Betreuungskräfte gem. §53b SGB XI
 - Palliative Care (§39a & §37b SGB V)
 - Gerontopsychiatrische Zusatzqualifikation
 - Behandlungspflege, Krankenhaus- und Pflegeabrechnung
- Organisation und Umsetzung von Inhouse-Schulungen in Pflegeeinrichtungen

Seit 2013 – Selbstständiger Physiotherapeut (Teilzeit), Leipzig

- Spezialisierung: Neuropädiatrie nach dem Bobath-Konzept
- Begleitung von Eltern und Kindern in Kooperation mit Physiotherapie Aktivomed

2007 – 2013 – Physiotherapeut, Förderschule Schloss Schönefeld (Leipzig)

- Physiotherapeutische Betreuung von Kindern und Jugendlichen mit geistigen und körperlichen Beeinträchtigungen

2004 – 2007 – Physiotherapeut, Rehaklinik am Tharandter Wald

- Einsatz in den Fachbereichen Orthopädie, Neurologie, Innere Medizin
- Physiotherapeutische Betreuung auf der Intensivpflegestation

Ausbildung & Studium

2015 – 2017 – Master of Science, Pflege- und Gesundheitsmanagement
Hochschule Hannover

2011 – 2015 – Bachelor of Science, Pflege- und Gesundheitswissenschaften
Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg

2001 – 2004 – Ausbildung zum Physiotherapeuten
Medizinische Berufsfachschule Leipzig

Schwerpunkte & Kompetenzen

- Neuropädiatrie (Bobath-Konzept)
- Gesundheits- und Pflegemanagement
- Erwachsenenbildung & Dozententätigkeit
- Qualitätsmanagement in der Pflege
- Entwicklung und Durchführung von Schulungskonzepten
- Interdisziplinäre Zusammenarbeit

Michael Kochalski
Gesundheitsmanagement
Weiterbildung | Beratung | **Gesundheit**

Mobil: 0163 68 563 47

E-Mail: michaelkochalski@web.de

Webseite: www.michaelkochalski.com