ShiatsuPraxis
Claudia Leyh-Dexheimer

Den Stress „wegdrücken“ – Shiatsu am Arbeitsplatz

Shiatsu-Praktikerin Claudia Leyh-Dexheimer auf dem VINCI Facilities Aktionstag 2015 „Gesundes Arbeiten“

Unternehmen sind heute immer mehr gefordert, sich um die Gesundheit ihrer Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen Gedanken zu machen. In vielen Fällen können Programme zur Gesundheitsvorsorge sogar ein wichtiges Kriterium sein, um hervorragende Arbeitskräfte für sich zu gewinnen.

Betriebliche Gesundheitsförderung: eine Win-Win-Situation für alle Beteiligten

Doch warum sollen sich Arbeitgeber hier engagieren? Die positiven Ergebnisse einer Betrieblichen Gesundheitsförderung sprechen für sich: Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen sind gesünder, motivierter, arbeiten effizienter und fallen messbar seltener aus – hier decken sich also persönliches Wohlbefinden und betriebswirtschaftlicher Nutzen. (vgl. auch http://www.bgf-institut.de/).

Die VINCI Facilities Deutschland GmbH hat die Bedeutung der Gesundheitsförderung erkannt und im November 2015 innerhalb ihres Unternehmensverbunds einen Aktionstag „Gesundes Arbeiten“ organisiert. Einen Tag lang konnten die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen unterschiedlichste Entspannungstechniken kennenlernen, sich über gesunde Ernährung informieren etc.

Shiatsu am Arbeitsplatz – geht das?

Für die Organisatoren des VINCI Facilities Aktionstags „Gesundes Arbeiten“ war klar: Auch Shiatsu ist eine wichtige Technik, die für Entspannung und Wohlbefinden sorgt. Und die Shiatsu-Praktikerin Claudia Leyh-Dexheimer konnte den Aktionstag bestens unterstützen.

Der Ablauf war schnell besprochen. Der Aktionstag sollte in Goldbach (in der Nähe von Aschaffenburg) stattfinden, die Veranstaltung dauerte von 10 bis 16 Uhr und pro Behandlung sollten 15 Minuten nicht überschritten werden, damit möglichst viele Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen in den Genuss der Behandlung kommen konnten.

Perfektes Zusammenspiel

Dank der guten Organisation seitens VINCI Facilities und der Möglichkeit, in einem separaten Raum zu arbeiten, konnte Shiatsu im klassischen Stil auf dem Futon angeboten werden.

ShiatsuPraxis

Claudia Leyh-Dexheimer

Claudia Leyh-Dexheimer konnte am VINCI Facilities Aktionstag 14 Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen behandeln. Es war dabei möglich, bei manchen Klienten akute Themen wie Schulter-Nacken-Probleme zu lösen.

Besonders positiv war, dass zwischen den Shiatsu-Anwendungen genügend Zeit war, um beratende Gespräche durchzuführen. So war gewährleistet, dass man sich an diesem Tag nicht nur „mal etwas Gutes tat“, sondern körperliche Symptomatiken in einen ganzheitlichen Zusammenhang gestellt werden konnten.

Wiederholung nicht ausgeschlossen

Für VINCI Facilities war der Aktionstag ein voller Erfolg, der sicherlich wiederholt wird. „Unsere Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen haben es als sehr positiv empfunden, dass sie so viele ‚Gesundheitstechniken‘ kennenlernen konnten“, sagt Eva Lenz von VINCI Facilities. „Und Frau Leyh-Dexheimer hat uns eindrucksvoll gezeigt, dass Wohlbefinden und Stressreduzierung nur ‚einen Daumendruck entfernt‘ liegen. Wir werden *Shiatsu am Arbeitsplatz* weiter fördern.“

Shiatsu in den Arbeitsalltag integrieren

Denn einfacher geht es kaum: Unternehmen, die Shiatsu bei sich anbieten wollen, müssen nur einen Raum zur Verfügung stellen. Die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen müssen sich nicht extra umziehen – die Behandlung kann in bequemer Alltagskleidung erfolgen. Und dann kann es auch schon losgehen!

Die Schwerpunkte bei ihrer Arbeit in Firmen setzt Claudia Leyh-Dexheimer wie folgt:

- Prävention und Vermeidung von Stresssymptomen
- Umgang mit und Abbau von Stress
- Lösen von Blockaden, die durch eine ungesunde Körperhaltung entstehen können

Für ausführliche Informationen steht die Shiatsu-Praktikerin Claudia Leyh-Dexheimer unter 0173 6717018 oder shiatsu@shiatsu-offenbach.de zur Verfügung.

© 2016 Claudia Leyh-Dexheimer // Shiatsu Offenbach