

2025

CORPORATE HEALTH



Kernaspekte unseres Angebots für Sie sind:

- Wir sind ortsunabhängig und flexibel (Online oder vor Ort)
- Fachlich fundiert: Beratung durch Zertifizierte Expertinnen
- Individuelle Unterstützung durch Angebotsvielfalt
- Schnelle Hilfe: Notfall psychologische Beratung innerhalb von 24 Stunden.
- Vorteile wie: Reduktion von Ausfallzeiten, höhere Motivation und stärkere Mitarbeiterbindung.
- Zwei flexible Modelle:
 - Abo Modell
 - On Demand
- Nachhaltige Effekte wie Langfristige Stärkung von Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Teamkultur.



www.moment-beratung.de

MOMENT BERATUNG

Moment Beratung bietet Unternehmen Maßnahmen zur Stärkung der mentalen und physischen Gesundheit, niederschwellig, ortsunabhängig und individuell auf Ihre Mitarbeitenden zugeschnitten.

Unser Leistungsportfolio umfasst Beratungsangebote, die sowohl online als auch bei Bedarf vor Ort in Anspruch genommen werden können. Qualifizierte Expert*innen aus verschiedenen Fachbereichen begleiten Ihre Beschäftigten persönlich und nutzen dabei moderne Technologien, um effektive, maßgeschneiderte Lösungen bereitzustellen.

Für Unternehmen bieten wir eine effektive Möglichkeit, die betriebliche Gesundheitsförderung auszubauen, Ausfallzeiten zu reduzieren und das Wohlbefinden der Mitarbeitenden nachhaltig zu stärken. Die Investition in ein professionelles, flexibles Unterstützungsangebot wirkt sich positiv auf Motivation, Produktivität und Teambindung aus und setzt ein klares Zeichen für verantwortungsbewusste Unternehmenskultur.



Ingmar Fiß

Psychologischer Berater

Als zertifizierter Psychologischer Berater, Stressmanagement Trainer, Sozialarbeiter und Dozent an der Hochschule Hannover habe ich die Erfahrung gemacht, dass die steigenden Anforderungen in Beruf und Alltag viele Menschen an ihre Belastungsgrenzen bringen. Mein Fokus liegt darauf, dir in herausfordernden Zeiten einen geschützten Raum zu bieten, um Belastungen zu reflektieren und neue Perspektiven zu entwickeln. Mit wissenschaftlich fundierten und zugleich alltagstauglichen Ansätzen unterstütze ich dich dabei, deinen persönlichen Weg zu mehr Balance und mentaler Stärke zu finden.



Anja Fiß

Ernährungsberaterin und Coach für Gewichtsmanagement

Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie belastend **Kalorienzählen** und ständige Einschränkungen sein können. Jahrelang war ich gefangen in einer viel zu niedrigen Kalorienaufnahme, wodurch ich den Spaß am Essen verlor. Heute ernähre mich **intuitiv** und genieße jede Mahlzeit. Als zertifizierte Ernährungsberaterin und Coach für Gewichtsmanagement unterstütze ich dich dabei, den Druck rund um Essen loszulassen und eine Ernährung zu finden, die wirklich zu dir passt. Mit praxisnahen und alltagstauglichen Strategien helfe ich dir, bewusster zu essen. Egal, ob du abnehmen, zunehmen, dein Gewicht halten oder deine Leistungsfähigkeit steigern möchtest.



Mattis Weber

Sozialarbeiter B.A.

Als Sozialarbeiter bin ich seit meinem Abschluss primär in der ambulanten Begleitung von Menschen mit Sucht- und/ oder psychischer Erkrankung tätig. Mein Ziel ist es auf fachlicher Grundlage – stets offen für eigenständige und eventuell bisher nicht denkbare Lösungsansätze – eine zufriedene Alltagsgestaltung für Betroffene von Sucht zu ermöglichen. Durch die Umsetzung des Online-Beratungsangebotes freue ich mich nun einen Raum zur Verfügung stellen zu können, der unabhängig des Wohnortes und frei von Verurteilung und Scham eine Hilfe bietet.



Corporate Health – Gesundheit als strategischer Erfolgsfaktor

In einer Arbeitswelt, die sich stetig verändert, wird die Gesundheit der Mitarbeitenden zu einem zentralen Erfolgsfaktor für Unternehmen. Leistungsfähigkeit, Motivation und langfristige Mitarbeiterbindung hängen maßgeblich vom körperlichen und mentalen Wohlbefinden ab. Unternehmen, die frühzeitig in ganzheitliche Gesundheitsförderung investieren, sichern sich nicht nur eine höhere Produktivität, sondern auch eine stärkere Position im Wettbewerb um Fachkräfte.

Wirksamkeit von Corporate-Health-Maßnahmen

Reduktion von Krankheitstagen



Unternehmen mit Corporate-Health-Programmen konnten die krankheitsbedingten Fehltage um bis zu 25 % senken

Steigerung der Mitarbeiterzufriedenheit



Beschäftigte in Unternehmen mit Corporate-Health-Angeboten berichten von einer um 30 % höheren Zufriedenheit

Fazit

Investitionen in Corporate Health reduzieren nicht nur Fehlzeiten, sondern erhöhen auch die Mitarbeiterbindung und -zufriedenheit.

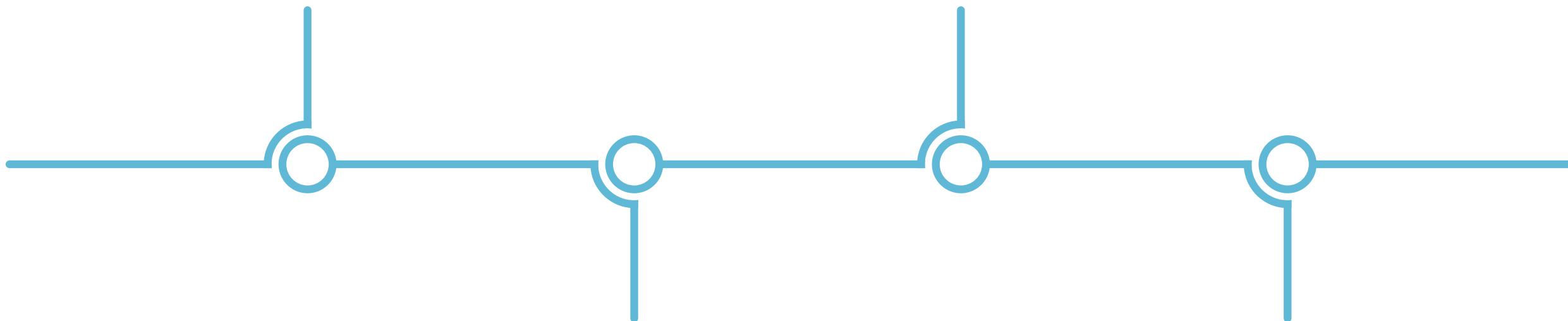
Quellen: Badura et al., Fehlzeiten-Report 2019; Techniker Krankenkasse, Gesundheitsreport 2021

Ausgangssituation

Nach einem unerwarteten Vorfall stand ein Kundenservice-Team unter starker emotionaler Belastung. Einige Mitarbeitende zogen sich zurück, andere reagierten gereizt – die Zusammenarbeit litt spürbar.

Ergebnis

Schon nach kurzer Zeit kehrte Ruhe in den Arbeitsalltag ein. Das Team arbeitete wieder konstruktiv zusammen, das Vertrauen untereinander und in das Unternehmen wurde gestärkt.



Lösung

Über Moment Beratung wurde innerhalb von 24 Stunden Notfall-psychologische Einzelberatung durch unsere Spezialist*innen organisiert. Die Mitarbeitenden erhielten vertrauliche Gespräche, um Erlebtes zu verarbeiten und wieder Stabilität zu gewinnen.

Ausblick

Bewältigungsstrategien haben gegriffen und zeigen den Mitarbeiterenden, dass Sie mit Erlebnissen auf der Arbeit nicht allein gelassen werden, sondern der Arbeitgeber Sie unterstützt. Identifikation entsteht durch Handlungen!

UNSER ABO MODELL

Mit unserem Abo Modell investieren Sie kontinuierlich in die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden, einfach, planbar und nachhaltig. Regelmäßige gesundheitliche Maßnahmen reduzieren Krankheitsausfälle messbar und fördern langfristig Zufriedenheit sowie Leistungsfähigkeit im Team.

Leistungen	Basis	Premium	Exklusiv	On Demand
Monatliche Beratungen	2 Beratungen	5 Beratungen	10 Beratungen	—
Zusätzliche Einzelberatungen	✓	✓	✓	—
Spezialisten Beratung	—	✓	✓	✓
Vorrangige Terminvergabe	✓	✓	✓	—
Notfall-Psychologische Beratung	—	2x Pro Jahr	5x Pro Jahr	✓
Stressmanagement-Kurse (Live-Webinare)	—	1x Pro Jahr	2x Pro Jahr	✓
Zeitmanagement- und Produktivität Trainings	—	✓	✓	—
Gesundheits Newsletter	✓	✓	✓	—

UNSER ON DEMAND MODELL

Unser On Demand Modell in der betrieblichen Gesundheitsförderung bietet Unternehmen maximale Flexibilität und Effizienz. Dadurch entfallen organisatorischer Aufwand und unnötige Kosten. Der Ablauf ist einfach: Mitarbeitende wählen ein Angebot aus, nutzen es direkt online und das Unternehmen zahlt nur für die tatsächlich genutzten Leistungen. So fördern wir Gesundheit genau dann, wenn sie gebraucht wird.

Leistungen	Basis	Premium	Exklusiv	On Demand
Gesundheitscheckliste für Mitarbeitende	✓	✓	✓	—
Check-ups zur mentalen Gesundheit (20 Personen)	—	1x Pro Jahr	2x Pro Jahr	—
Team Spezifische Burnout Präventions Trainings	—	—	1x Pro Jahr	—
Workshop vor Ort	—	—	1x Pro Jahr	✓
Resilienztrainings für Teams	—	—	1x Pro Jahr	—
Meditations- & Achtsamkeitsworkshop	—	—	1x Pro Jahr	—
Mitarbeiter*innen Motivations Analyse (20 Personen)	—	—	1x Pro Jahr	✓

LEISTUNGEN

Leistung	Kurzbeschreibung	Leistung	Kurzbeschreibung
Spezialist*innen-Einzelberatung	In einer 60 Minütigen Beratung stehen Ihrem Team unsere Experte*innen zu den Themen Ernährung, Sucht, Stressmanagement und Lebensberatung zur Verfügung.	Gesundheitscheckliste für Mitarbeitende	Gemeinsam erkennen wir frühzeitig psychische Belastungen und geben individuelle Empfehlungen.
Psychologische Notfall-Beratung	Unser Psychologischer Berater steht für Ihre Mitarbeiterschaft innerhalb von 24 Stunden für eine Notfall Beratung zur Verfügung.	Team Spezifische Burnout Präventions Trainings	wir vermitteln Wissen und Werkzeuge zur Früherkennung, Bewältigung und Vorbeugung von Erschöpfung für nachhaltige Leistungsfähigkeit.
Live-Webinar	In einem 90 Minütigen Live Webinar gehen wir auf die Themen Sucht, Ernährung, Stress und Motivation in der Arbeitswelt ein.	Resilienztrainings für Teams	Zusammen stärken wir mentale Widerstandskraft, emotionale Flexibilität und Teamzusammenhalt, um gemeinsam Herausforderungen besser zu meistern.
Zeitmanagement- und Produktivität Trainings	Wir vermitteln praxisnahe Strategien zur Selbstorganisation, Priorisierung und Stressreduktion für mehr Effizienz und Zufriedenheit im Arbeitsalltag.	Tagesseminar vor Ort	In einem 3 stündigem Seminar gehen wir, mit 20 Personen, auf die Themen Sucht, Ernährung, Stress und Motivation in der Arbeitswelt ein.
Gesundheits Newsletter	Wir bieten regelmäßig aktuelle Gesundheitsimpulse, Expertenwissen und praxisnahe Tipps zur Stärkung der betrieblichen Gesundheitskultur.	Meditations- & Achtsamkeitsworkshop	Gemeinsam fördern wir durch einfache Meditationstechniken und Achtsamkeitsübungen innere Ruhe, Fokus und bewussteres Arbeiten.
Gesundheitscheckliste für Mitarbeitende	Ermöglicht eine jährliche Selbstreflexion über Ernährung, Bewegung und mentale Stärke zur Förderung eigenverantwortlicher Gesundheitsziele.	Motivationsanalyse	In einer Befragung von 20 Personen aus dem Team erarbeiten wir die Hauptmodifaktoren der Arbeitsmotivation.

PREISE

Folgend eine Übersicht über unsere Preise für die jeweiligen Modelle und Leistungen. Gerne erstellen wir Ihnen ein individuelles Angebot, sprechen Sie uns an!
Leistungswerte sind pro Monat berechnet.

UNSER ABO MODELL

Basis	Premium	Exklusiv
Leistungswert 300 Euro	Leistungswert 850 Euro	Leistungswert 2.000
Monatlich 150 Euro	Monatlich 425 Euro	Monatlich 1.000 Euro
Jahrespreis 10% Rabatt 1.620 Euro	Jahrespreis 10% Rabatt 4.590 Euro	Jahrespreis 10% Rabatt 10.800 Euro

UNSER ON DEMAND MODELL

Leistung	Preis	Zubuchbar im Abo Modell
Einzel Beratung	100 Euro	80 Euro
Notfall Beratung	140 Euro	100 Euro
Live Webinar	400 Euro	300 Euro
Seminar vor Ort/ Motivationsanalyse	1.500 Euro	
Monatliche Bereitstellungsgebühr	10 Euro	

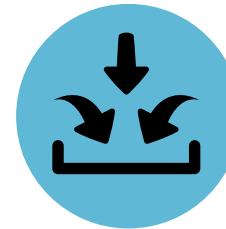
DIE NÄCHSTEN SCHRITTE

Wie geht es von hier aus weiter? Die nächsten Schritte markieren den Übergang von der Planung zur Umsetzung. Sie helfen, Prioritäten zu setzen und genau die maßgeschneiderte Lösung zu finden, welche für Ihr Unternehmen passgenau sitzt. Dieser Abschnitt gibt einen Überblick darüber, wie es nun konkret weitergehen kann.



Nr. 01 - Kontaktaufnahme

Nehmen sie Kontakt zu unsere Spezialist*innen auf und gemeinsam finden wir das für Ihr Unternehmen passende Modell.



Nr. 02 - Implementierung

Wir stellen ihr Paket zusammen und geben an Sie eine Übersicht raus. Sie informieren Ihr Team über die neuen Angebote der betrieblichen Gesundheitsfürsorge.



Nr. 03 - Auswertung

Nach einem Jahr erhalten Sie eine anonymisierte Auswertung der abgerufenen Leistungen und wir passen gemeinsam Ihr Paket an.

KONTAKT

Moment Beratung

Dein Beratungsdienst für mehr Lebensqualität

www.moment-beratung.de

kontakt@moment-beratung.de

Fiß und Fiß Weber GbR

c/o Postflex #8165

Emsdettener Str. 10

48268 Greven

Lassen Sie uns gemeinsam herausfinden, wie Sie mit unseren Angeboten Ihr Team stärken können. Sprechen Sie uns jetzt an.