



Don't Call Me Sick! By

INHESA®

FAKTENBLATT

Pressekontakt

Manuel Dengler

E: Manuel.Dengler@tonka-pr.com

M: +49 1522 182 1141

Denise Schöwing

E: Denise.schoewing@tonka-pr.com

M: +49 1743276281

Don't Call Me Sick! ist ein Health Coaching Programm, das von der Fachärztin Dr. med. Frauke Bataille und den Coaches Kara Pientka, Christina Yuko Vogel und Katja Söhner-Bilo innerhalb unter dem Dach des INHESA-Instituts für Health- und Selfcare ins Leben gerufen wurde. In ihrer langjährigen Tätigkeit als Coaches haben die DCMS-Gründerinnen die Probleme erlebt, mit denen Menschen nach gesundheitlicher Krise bei der Rückkehr in den (Berufs-)Alltag konfrontiert sind. Die erfahrenen Coaches begleiten nun Menschen beim Wiedereinstieg mit einem einzigartigen Angebot. Don't Call Me Sick! bietet Menschen ein Programm und Raum, mit dem sie ihre eigenen gesunden Handlungsstrategien entwickeln können, um wieder in die Leistungsfähigkeit zu finden.

Das Programm findet in sechs Modulen über ein Jahr hinweg in sorgfältig kuratierten Kleingruppen statt und richtet sich an Privatpersonen und Unternehmen, die ihren Mitarbeitenden die Teilnahme an dem Programm ermöglichen. Die Coaches setzen dabei auf einen ganzheitlichen, wissenschaftlich und medizinisch fundierten Ansatz. Teilnehmende werden von den professionellen Coaches in ausgewählten Gruppen und bei Bedarf auch einzeln betreut.

Im Rahmen des Programms erlernen die Teilnehmenden individuelle Anti-Stress-Strategien, die sie direkt in der Praxis anwenden können. Betroffene haben die Möglichkeit, an den Standorten München, Berlin sowie Düsseldorf an dem Programm teilzunehmen. Die Vor-Ort-Sitzungen werden durch dazwischenliegende virtuelle Treffen ergänzt. Dabei ist Don't Call Me Sick! so konzipiert, dass das Programm berufsbegleitend absolviert werden kann.

WEBSEITE

www.dont-call-me-sick.de

Vorteile „Don't Call Me Sick“

- 1. Wissenschaftlich fundierter Coaching-Ansatz**
„Don't Call Me Sick“ ist medizinisch fundiert und esoterikfrei. Das Programm kombiniert unter anderem aktuelle Erkenntnisse aus Psychologie und Neurowissenschaften mit innovativen Coaching-Strategien.
- 2. Das Jahresprogramm, das langfristig wirkt**
Gerade nach langen Ausfällen benötigen Wiedereinsteigende Raum für Reflexion, die eigene (Neu-)Verortung und gegebenenfalls die Erschaffung neuer Lebenskonzepte und Routinen. Oftmals müssen Denk- und Handlungsweisen angepasst werden. Das Programm liefert genau das und wirkt damit weit über seinen Jahreszeitraum hinaus.
- 3. Gegenseitige Unterstützung statt einsamer Bewältigung**
Egal, ob online oder persönlich: Bei Don't Call Me Sick finden die Sessions in sorgfältig kuratierten Kleingruppen statt. So sind Teilnehmende umgeben von Menschen, die sich in einer ähnlichen Lage befinden. Das schafft Verständnis, Gemeinschaftsgefühl und erhöht die Motivation, die neuen Herausforderungen gemeinsam zu bewältigen.
- 4. Einzigartiges Phasenmodell – in sechs Schritten zu einem veränderten Selbst**

Don't call me Sick! setzt auf ein einzigartiges Phasenmodell, das sich aus sechs Blöcken zusammensetzt. Dabei werden alle wichtigen Themen abgedeckt, die für einen gesunden Wandel nötig sind. Die Phasen sind genau auf die aktuelle Situation der Teilnehmenden abgestimmt. Das entwickelte Phasenmodell in Kombination mit medizinischem Wissen sorgt dafür, dass Schritt für Schritt eine Wiedereingliederung erfolgen kann.

5. Stärkung der Genesung von Mitarbeitenden

Unternehmen stellen sich oftmals die Frage, wie sie längerfristig erkrankte Mitarbeitende wieder in das Arbeitsleben integrieren können – die Rückfallquoten sind hoch. Jeder investierte Euro in die Mitarbeitergesundheit zahlt sich dementsprechend doppelt aus. Durch Don't Call Me Sick! haben Mitarbeitende einen geschützten Raum und erlernen im Rahmen des Programms neue Fähigkeiten, die sie im Arbeitsalltag anwenden können. Ebenfalls besteht die Möglichkeit, dass Unternehmen firmeninterne DCMS!-Teamcoachings buchen können.

Weitere Informationen, aktuelle Pressemeldungen sowie Bildmaterial finden Sie im [Tonka-Newsroom](#).