

## Unabhängige Mitarbeiter\*innenberatung

**Verstehen. Beraten. Verändern. Reden kann jede\*r.**

Wir stehen unseren Mitarbeiter\*innen dabei zur Seite, ihre mentale Gesundheit zu stärken. In vertrauensvollen Gesprächen beraten Sie die ausgebildeten Fachkräfte unseres externen Partners „Immanuel Dialog“ bei beruflichen oder privaten Herausforderungen jeder Art anonym und kurzfristig.

### Themen der unabhängigen Beratung z. B.:

- psychische Belastung am Arbeitsplatz
- Konflikte mit Kolleg\*innen und Vorgesetzten
- Coaching für die persönliche oder berufliche Weiterentwicklung
- Life-Balance, Burnout und Stressanzeichen
- Alkoholprobleme, Medikamentenmissbrauch, Spielsucht
- persönliche und familiäre Krisen
- Organisatorische Probleme (z. B. Kinderbetreuung, Pflege von Angehörigen)
- Schulden, soziale Ausgrenzung
- Krisensituationen, Trauer, Angst

Alle Gespräche werden dabei Ihren individuellen Bedürfnissen angepasst und unterliegen der Schweigepflicht. Die Gespräche finden außerhalb der Arbeitszeit zweimal im Monat im BBZ und in den Räumen von Immanuel Dialog im Prenzlauer Berg statt.

Vereinbaren Sie Ihren Termin bequem und anonym über den Buchungskalender auf der Website oder per Mail und Telefon.



Jetzt Termin online buchen:  
[dialog.immanuel.de/angebote/online-anmeldung/mitarbeiterberatung-kindergaerten-nordost](https://dialog.immanuel.de/angebote/online-anmeldung/mitarbeiterberatung-kindergaerten-nordost)

## Ansprechpartner\*innen

### Gesundheitsmultiplikator\*in

.....

.....

.....

.....

.....

### Gesundheitskoordinatorin

Andrea Kanis, [a.kanis@kigaeno.de](mailto:a.kanis@kigaeno.de), 030 / 90 17 28-771

### Frauenvertretung

[fv@kigaeno.de](mailto:fv@kigaeno.de), 030 / 90 17 28 -787

### Schwerbehindertenvertretung

[sbv@kigaeno.de](mailto:sbv@kigaeno.de), 030 / 90 17 28 -785, -788

### Personalrat

[pr@kigaeno.de](mailto:pr@kigaeno.de), 030 / 90 17 28 -780, -781, -782, -783, -784

### Kindergärten NordOst - Eigenbetrieb von Berlin

Wartenberger Str. 24, 13053 Berlin

Telefon: 030 / 90 17 28-700

E-Mail: [geschaeftszimmer@kigaeno.de](mailto:geschaeftszimmer@kigaeno.de)

### Verkehrsverbindung

Tram: M5, M17: Gehrenseestraße, M27: Alt-Hohenschönhausen

Bus: 256: Alt-Hohenschönhausen, 359: Gehrenseestraße

S-Bahn: S75 Gehrenseestraße, Hohenschönhausen

Folgen Sie uns und werden Sie Fan vom größten Kita-Träger Berlins:



[www.kigaeno.de](http://www.kigaeno.de)

Gesundheit



## GESUNDHEITS- MANAGEMENT

Bei den Kindergärten NordOst



MITGLIED DER



KITAS

BERLIN



## Angebote der Krankenkassen

Wir nutzen die Unterstützungsmöglichkeiten der Unfallkasse für Beratungen, Workshops und Finanzierung von Fortbildungen. In Absprache mit den Krankenkassen erstellen wir Jahrespläne mit jeweiligen Themenschwerpunkten und den damit verbundenen Unterstützungsmöglichkeiten.



Stöbern Sie durch die Angebote der BARMER, AOK NordOst, MKK oder Ihrer Krankenkasse!



BARMER  
barmer.de/  
kursangebote



AOK NordOst  
aokbewegt.de



MKK  
meine-kranken-  
kasse.de/leistungen

## Kooperationen mit Fitnessanbietern

Mit uns können Sie die Angebote von unseren Kooperationspartnern zu vergünstigten Konditionen nutzen.

### FIT X

Sie zahlen einen reduzierten monatlichen Beitrag von 24,00 €. Die einmalige Zahlung von 29,00 € für das FitX Starter Paket entfällt. Bereits bestehende Verträge können in diesen Tarif überführt werden (dazu eine E-Mail unter Angabe des Namens, Geburtsdatum und der Mitgliedsnummer an [firmenfitness@fitx.de](mailto:firmenfitness@fitx.de) senden). Grundlage für die Rabattierung ist ein Arbeitsverhältnis mit dem Träger. Bei Beendigung des Arbeitsverhältnisses ist die/der Beschäftigte verpflichtet, FitX rechtzeitig darüber zu informieren. Der Vertrag würde dann zu normalen Konditionen weiterlaufen.

### FITX Rabatt-Code beantragen

Um als Neumitglied von der Rabattierung zu profitieren, ist es erforderlich, bei der Anmeldung einen **FitX Rabatt-Code** zu benutzen – diesen erhalten Sie per Mail: [firmenfitness@fitx.de](mailto:firmenfitness@fitx.de) oder [a.kanis@kigaeno.de](mailto:a.kanis@kigaeno.de)

### Lady COMPANY

Sie zahlen einen monatlichen Beitrag von 24,90 € für Trainingsbetreuung, Geräte, Kurse und Sauna. Die einmalige Servicepauschale von 49,90 und die Kartengebühr von 19,90 € entfällt. Alles bei einer Mindestlaufzeit von 12 Monaten. Grundlage für die Rabattierung ist ein Arbeitsverhältnis mit dem Träger. Bei Beendigung des Arbeitsverhältnisses ist die/der Beschäftigte verpflichtet, Lady COMPANY rechtzeitig darüber zu informieren. Der Vertrag würde dann zu normalen Konditionen weiterlaufen.

### Lady COMPANY VIP-Card beantragen

Um als Neumitglied von der Rabattierung zu profitieren benötigen Sie eine, mit einem Firmenstempel versehene, VIP-Card – diesen erhalten Sie per Mail: [a.kanis@kigaeno.de](mailto:a.kanis@kigaeno.de)



## Fort- und Weiterbildungen im BBZ

Wir bieten regelmäßig zu verschiedenen gesundheitlichen Themen Weiterbildungen und Coachings u. a. in unserem Träger eigenem Bildungs- und Begegnungszentrums (BBZ) an. Dabei unterstützen uns externe Kooperationspartner wie die Unfallkasse Berlin, BARMER, AOK NordOst oder BKK VBU.

### Fortbildungsthemen im Gesundheitsmanagement:

- Stressbewältigung
- Stärkung der persönlichen Kompetenzen (Team- und Lernfähigkeit, Kommunikationsfähigkeit)
- Stärkung der sozialen Kompetenzen (Umgang untereinander und mit Konflikten)
- Präventionsstrategien für psychische Erkrankungen
- Stärkung der Resilienz auf der persönlichen, sozialen und der arbeitsbezogenen Ebene
- Arbeitsplatz-bezogene Sport- und Bewegungsübungen
- gesundheitsorientierte Mitarbeiter\*innen-Führung



Das Fortbildungsprogramm online:  
[www.kigaeno.de/bbz](http://www.kigaeno.de/bbz)