

Die wichtigsten Bausteine

Kostenlose Info-Veranstaltung - Gesundheitsmanagement als wichtige Säule eines Unternehmens.

IST-Analyse - Ganzheitliche Diagnose der Potenziale und Problemfelder im Unternehmen. Arbeitsplatzbegehung, Mitarbeitergespräche, Fragebogen, Bericht und Nachbesprechung.

Einführung ins Absenzmanagement - Datengrundlage, Schlüsselperson-Betreuung, Rückkehrgespräche, Wiedereingliederung nach Krankheit.

Implementierung eines Gesundheitszirkels - Zielorientiert arbeitende Gruppe von Mitarbeitenden, die ihr Know-how einbringen, um Themen und Gesundheitsprobleme der Abteilung zu besprechen und eigenständig Lösungen zu entwickeln.

Trainings-Module - Einstellungs- und Verhaltensänderungen erfordern Qualität, Kontinuität und Controlling. Im *Basic-Workshop* vermitteln wir die wichtigsten Inhalte des Moduls. Im anschliessenden *Advanced-Workshop* begleiten wir die Mitarbeitenden über einen längeren Zeitraum. Die Erfahrung zeigt, dass dadurch der Nutzen für das Unternehmen sehr viel nachhaltiger ist.

Trainings-Module Inhalt

- 1 Ergonomie und Gesundheitsvorsorge** Langes Arbeiten im Sitzen kann sehr belastend sein, besonders wenn die Arbeitsmittel nicht korrekt an den Nutzer angepasst sind und wenn körperliche Vorbelastungen oder Fehlhaltungen hinzukommen. Schmerzhaften Muskelverspannungen, schnellerer Ermüdung, Leistungsabfall und Konzentrations-schwäche ist die Folge. *Themen:* Anatomie lebendig erleben; Ergonomie auf den Punkt gebracht; gewohnheitsmässige Fehlhaltungen wahrnehmen und verändern; Übungsrepertoire zur Prophylaxe und Selbstbehandlung bei Beschwerden in Schultern-Nacken, Halswirbelsäule und unterem Rücken.

Umfang: Basic 3 Std. / Advanced 2-mal 2 Std.

- 2 Ergonomie Individuell** Komplette individuelle Anpassungen der Arbeitsmittel - Bildschirm, Tastatur, Maus, Sitz- und Tischhöhe. Übungs-empfehlungen bei körperlichen Beschwerden und Vorbelastungen.

Direkt am Arbeitsplatz!

Umfang: 20 Min. / Person

- 3 Stützpunkt Rücken**
Aufrecht und zentriert durch den Tag
- Rückenschmerzen und Bewegungseinschränkungen können fast schon als Zivilisationskrankheit bezeichnet werden. Stressbelastungen, langes Sitzen, Bewegungsmangel oder Fehlhaltungen führen zu Dysbalancen in der Muskulatur und Schmerzen. Wohlbefinden, Motivation und Leistungsfähigkeit werden beeinträchtigt. *Wir leiten an:* Fehlhaltungen zu erkennen und zu verändern, fördern das Körperbewusstsein, vermitteln hilfreiches anatomisches Wissen und ein wirkungsvolles Repertoire an Körper-, Atem- und Ausgleichsübungen.
- Umfang: Basic 3 Std. / Advanced 2-mal 2 Std.*
- 4 Stress-Management**
Der positive Umgang mit Stress
- Jeder Mensch reagiert mit einem persönlichen *Stress-Management* auf Herausforderungen, Veränderungen und Belastungen im Alltag. Diesen eigenen Umgang kennen zu lernen ist der erste Schritt. Nachhaltige Veränderungen bedürfen einer ganzheitlichen Auseinandersetzung mit dem *Thema:* Stresstheorie, Optimieren des persönlichen Stress-Management, Zeitmanagement, Höchste-Not-Programm, Einführung in die Stress-Typologie nach der Traditionellen Chinesischen Medizin.
- Umfang: Basic 6 Std. / Advanced 2-mal 2 Std.*
- 5 Stress-Prophylaxe**
Wege zu mehr Gelassenheit
- Die Traditionelle Chinesische Medizin beschreibt vier Stresstypen und entsprechend auch vier unterschiedliche Wege Ihre Gesundheitskräfte zu stärken. In unserem Seminar erfahren Sie, welcher Stress-Typ Sie sind und erlernen zudem ein typbezogenes Prophylaxe-Programm. Damit Sie gelassen, leistungsfähig und vital bleiben. Stress lässt sich niemals gänzlich vermeiden. Selbst das beste persönliche Stress-Management kann Sie nicht immer vor belastenden körperlichen- und psychischen Auswirkungen schützen. Hierzu bedarf es einer gezielten und individuellen Stress-Prophylaxe.
- Umfang: Basic 6 Std. / Advanced 2-mal 2 Std.*
- 6 Qi Gong - Bewegungs Pausen**
- Die Teilnehmenden erlernen das "*Muskel- und Gelenk-Qigong*" nach Altmeister Wang Zi-ping. Diese ausgewählten Übungen sind für Menschen jeden Alters und jeglicher Kondition geeignet. Sie beugen Stress vor, fördern das allgemeine Wohlbefinden und die Beweglichkeit, regulieren die Funktion der inneren Organe und stärken das Immunsystem.
- Umfang: Basic 5-mal 1,5 Std.*

- 7 Sehkraft und Wohlbefinden für die Augen** Besser sehen mit und ohne Brille. Körperarbeit für Schulter und Nacken, gezielte Augenübungen für den Arbeitsalltag. Farben leuchten intensiver, Formen bekommen mehr Kontur, die Sehstärke nimmt zu und der Kopf wird freier.
- Umfang: Basic 3 Std.*
- 8 Ressource Atemkraft** Der Atem reagiert unbewusst auf alles, was uns innerlich und äusserlich bewegt. So können auch Belastungen am Arbeitsplatz zu Minderversorgung mit Sauerstoff, zu Übersäuerung und Konzentrationsmangel führen. Der Zugang zu Atemkraft und Fülle kann diese Spirale unterbrechen und so zu einer wichtigen Ressource im Arbeitsalltag werden. Spannungen lösen und Wohl-Spannung aufbauen.
- Umfang: Basic 3 Std.*
- 9 WellDo-KurzMassagen** Behandlungen auf dem Massagestuhl - direkt am Arbeitsplatz. Verspannungen lösen, Energie tanken, den Geist erfrischen.
- Umfang: 20 Min. / Person*