

Gesundheitstag organisieren

Sie möchten einen Gesundheitstag in Ihrem Unternehmen durchführen, um Ihre Mitarbeiter für das Thema Gesundheit zu begeistern und damit nachhaltig ihre Leistung zu fördern? Sie sind auf der Suche nach Ideen oder einem Programm für diesen Tag? Wir vom Deutschen Institut für Betriebliches Gesundheitsmanagement & Gesundheitsentwicklung bieten Ihnen diese Möglichkeit. Wir klären Ihre Belegschaft über Aspekte wie die Prävention von stressbedingten Krankheiten oder eine gesunde Ernährung am Arbeitsplatz mit Hilfe von Impulsvorträgen oder aktiven Workshops auf. Hierbei werden psychologische, physiologische und soziale Bereiche in Freizeit- und Arbeitswelt thematisiert und die Sicht Ihrer Mitarbeiter auf gesunde Lebens- und Arbeitsweisen gelenkt.

INHALT

- Ernährung am Arbeitsplatz
- Bewegung
- Entspannung leicht gemacht
- Stressbewältigung
- Kommunikationstraining
- Stressbewältigung
- Entspannung
- Suchtprävention (rauchfrei)
- Gesund führen
- Konflikt und Selbstmanagement
- Zeitmanagement
- Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz

ZIELGRUPPE Projektleiter oder GMS Beauftragte, Führungskräfte, Betriebs- und Personalräte, Betriebsärzte, sowie weitere mit dem Thema Gesundheit im Betrieb beauftragte Personen aus Unternehmen mit mehr als 20 Beschäftigten/Betriebsstätte ein, diesen Workshop zu nutzen, um exemplarisch einen Gesundheitstag für Ihr Unternehmen vorzubereiten.

DOZENT Nina Scheitweiler

ORT Diverse

SEMINARORGANISATION

Nina Scheitweiler, nina@scheitweiler.de, 0171-1402608, 06202-929960