lifetime health

GESUNDHEITSFÖRDERUNG IM BÜRO

Zweitägiges Weiterbildungsmodul

Welche Bedeutung schenken Sie dem Thema Gesundheit in Ihrem Arbeitsalltag? Wie gehen Sie mit Ihrer Gesundheit um? Wie gelingt es Ihnen, Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit kurz- und langfristig aufrechtzuerhalten?

UNSERE KOMPETENZ:

Bedürfnisorientierte Konzipierung und Umsetzung

Zielgruppengerechte Methodik und Didaktik

Weitreichende Erfahrung in der beruflichen Integration und Gesundheitsförderung

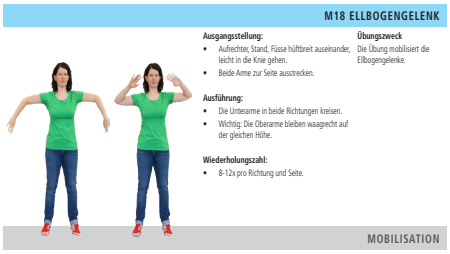
In der Schweiz sind rund drei von vier Personen im Dienstleistungssektor tätig. Tätigkeiten im Büro bringen verschiedene Herausforderungen mit sich. Insbesondere der bewusste Umgang mit sitzenden Tätigkeiten, Bewegungsmangel und Stress sind für die individuelle Gesundheit zentral.

Rahmenbedingungen:

- 2 Weiterbildungstage
- Inhalte: Funktionsweise des Bewegungsapparats, Ergonomie, Arbeitseinrichtung, Ernährung, persönliche Ressourcen, Stress, Entspannung, Verhaltensänderung, individuelle Zielsetzung
- praktische Beispiele und Übungen ermöglichen einen Transfer in den Arbeitsalltag (Anpassungen nach Absprache möglich)
- Methodik: Lehrvortrag, Lehrgespräch, Einzel-/Partner-/Gruppenarbeit, praktische Übungen aus den Bereichen Entspannung und Bewegung
- Gruppengrösse pro Kurs: 15-25 Personen
- Schulungsraum in Ihrer Institution oder bei uns in Wetzikon

Ihr Gewinn:

Sie setzen sich im Rahmen Ihres beruflichen Netzwerkes mit dem Thema Gesundheit aktiv auseinander. Sie werden dabei für Bekanntes sensi-



M18 ELLBOGENGELENK

Ausgangsstellung:
- Aufrechter, Stand, Füsse hüftbreit auseinander, leicht in die Knie gehen.
- Beide Arme zur Seite ausstrecken.

Übungszweck
Die Übung mobilisiert die Ellbogengelenke.

Ausführung:
- Die Unterarme in beide Richtungen kreisen.
- Wichtig: Die Oberarme bleiben waagrecht auf der gleichen Höhe.

Wiederholungszahl:
- 8-12x pro Richtung und Seite.

MOBILISATION

bilisiert, tauschen sich mit Ihren Kolleg*innen aus und erfahren Neues. Darauf aufbauend werden individuelle Ziele in Bezug auf die langfristige Sicherung des Wohlbefindens und Leistungsfähigkeit unter Einbezug der betrieblichen Rahmenbedingungen erarbeitet und im Arbeitsalltag umgesetzt.

REFERENZ:

Kaufmännischer Verband Ostschweiz

KONTAKT:
Kathrin Koch
kathrin.koch@lifetimehealth.ch
044 251 51 71

Berufliche und soziale Integration
Gesundheitsbildung und Beratung
Betriebliches Gesundheitsmanagement

IN QUALIS Zertifizierte Qualität der Arbeitsintegration

EDUQUA